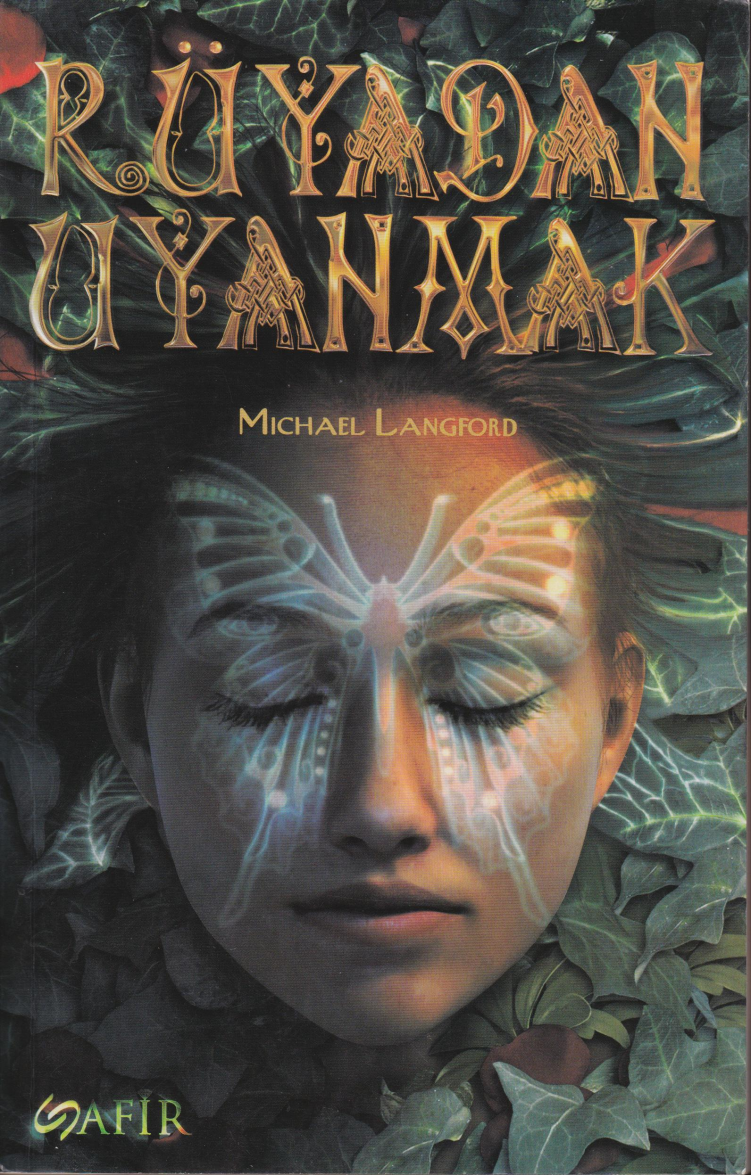
RÜYADAN UYANMAK

MICHAEL LANGFORD



SAFİR

RÜYADAN UYANMAK

Eserin Özgün Adı: *The Most Direct And Rapid Means To Eternal Bliss*

Telif Hakkı
© 2007 Michael Langford
© 2008 SAFİR Basım Yayın Dağıtım

Bu kitabın Türkçe yayın hakları
SAFİR Basım Yayın Dağıtım'a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar haricinde
yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Bu kitapta verilen bilgilerin uygulanması ile oluşacak sonuçların
sorumluluğu okuyucuya aittir, yayıncı hiçbir şekilde sorumlu tutulamaz.

Çeviren: Meltem Uzun
Editör: Sinan Akın
Yayına Hazırlayan: Onur Sargın
Kapak Resmi: Hakan C. Yıldız
İç Tasarım: Bayram Erdoğan / (0-212) 419 08 22
Basım: İdil Matbaacılık / (0-212) 674 66 78
Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. 81/19 Topkapı/İSTANBUL

ISBN 978-975-01488-3-5

SAFİR
Basım Yayın Dağıtım
Adnan Saygun Cad. Güzel Konutlar Sit. E/12 2. Ulus – İstanbul
Tel : (0-212) 257 09 00 Faks: (0-212) 257 09 00
e-mail: info@safirkitap.com
web: www.safirkitap.com

RÜYADAN UYANMAK

Sonsuz Mutluluğun Bilinmeyen Yolu

Michael Langford

Türkçesi: Meltem UZUN

İÇİNDEKİLER

Giriş 7

Birinci Bölüm – Hilekâr 13

İkinci Bölüm – Hilekârın Hileleri 26

Üçüncü Bölüm – Hilekârın Araçları 40

Dördüncü Bölüm – Özgürleşme Arzusu 54

Beşinci Bölüm – Özgürleşme Arzusunu Nasıl Uyandırırsınız? 69

Altıncı Bölüm – Farkındalığı İzleme Farkındalığı Keşfi 80

Yedinci Bölüm – Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi Uygulama Talimatları 97

Sekizinci Bölüm – Farkınladığı İzleme Farkındalığı Yöntemi İçin Daha Fazla Açıklama 112

Dokuzuncu Bölüm – Serbest Bırakma Yöntemi 129

Onuncu Bölüm – Sonsuzluk Yöntemi 138

On birinci Bölüm – Sonsuz Uzay Yöntemi 147

On ikinci Bölüm – Her Şeyi Sevme Yöntemi 156

On üçüncü Bölüm – Hatırlatıcılar 167

GİRİŞ

VE BU KİTABI NASIL OKUYACAKSINIZ

1. Binlerce yıldır insanlar aynı sorunlarla boğuşmaktadır.

2. Binlerce yıl önce insanlar acı çekmekten, kederden, öfkeden, korkudan, şiddetten, sahtekârlıktan, aldatmadan, yalandan, ölümden muzdaripti.

3. Bugün insanlar acı çekmekten, kederden, öfkeden, korkudan, şiddetten, sahtekârlıktan, aldatmadan, yalandan, ölümden muzdarip.

4. Tüm bu sorunların tek bir nedeni var.

5. Gerçekten işe yarayacak çözüm ve ilerlemeden yoksun kalmanın sebebi bu kitapta ele alınıyor.

6. Çözülemeyen sorunların denizine insanları hapseden bir sır, kayıp bir parça, kötü bir döngü var.

7. Bu sır, bu kayıp parça, bu kötü döngü bu kitapta ele alınıyor.

8. Bu eski insan tuzağını nasıl kıracağınız da bu kitapta ortaya çıkıyor.

9. Geçmişte öğretilen çözümler başarısız oldu.

10. Bir milyon insanın içinden bir tanesi bile geçmişte öğretilen çözümlerle tüm acılarından kurtulmamıştır ve kesinlikle mükemmel sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluk kurmamıştır.

11. Tüm hüzünlerden ve acılardan kurtulmak, bu hayatınızda şimdi ve burada mükemmel sonsuz sevinci deneyimlemek mümkündür.

12. Bu tüm insanlar için geçerlidir, sadece birkaçı için değil.

13. Sonsuz mutluluğa giden doğrudan bir araç vardır.

14. Bu araç bu kitapta öğretilmektedir.

15. Egonun, özgürlüğü göz ardı etmek için kullandığı stratejiler ve bu stratejileri nasıl yok edeceğiniz bu kitapta açığa çıkmaktadır.

16. Hangi ruhsal yolda olursanız olun bu kitabın

size büyük yararı dokunacaktır.

17. Egonun çarpıtma, bölüp ayırma ve dikkati dışarı yönlendirme sorunu hangi yolda olurlarsa olsunlar tüm insanların ortak sorunudur.

18. Egonun hileleri ruhsal literatürde nadiren ele alınır.

19. Egonun hileleri bu kitapta ortaya çıkarılacaktır.

20. Egonun hilelerini nasıl sona erdireceğiniz bu kitapta öğretilecektir. Bu kitabı eşsiz ve bir o kadar da değerli kılan şey bu özelliğidir.

21. Bu kitabın tüm insanlığa büyük yararı vardır. Ruhsal bir yolda olmayanlara bile. Acı çekmeye, hüzne son vermek ve farkındalık-sevgi-mutlulukla yaşamak için en doğrudan ve en hızlı bu aracın herkese yararı vardır.

22. İnsanlara okulda okuma öğretildiğinde, sınavlardan geçmek için bilgi toplamak ve onu hafızada tutmak da öğretilir.

23. Aynı yaklaşım gerçek ruhsal bir öğreti okunurken kullanılırsa bu sefer insan ifade edileni kaçıracaktır.

24. Ruhsal bir okuma için okumayla ilgili tamamen farklı bir yaklaşım gereklidir.

25. Gerçek ruhsal bir öğretinin amacı deneyimi uyandırmaktır.

26. Gerçek ruhsal bir öğretinin amacı içgörüyü uyandırmaktır.

27. İçgörüyü uyandırmak için çok yavaş okuyun.

28. Bir sonraki cümleye geçmeden önce uzun bir süre bir cümlenin üzerinde durun.

29. İnsanların yüzyıllardır bu kitapta açığa çıkarılanların eşsiz değerini anlamasını engelleyen egoya müsaade etmeyin.

30. Bu kitap gerçekten sadece gerekli olanı içerir.

31. Bu kitap yüzlerce eşsiz değerli mücevherle doludur.

32. Bu kitapta açığa çıkarılanları görmenizi egonuzun engellemesine izin vermeyin.

33. Bu kitapta açığa çıkarılanı egonun çarpıtmasına izin vermeyin.

34. Bu kitapta ele alınanlara egonun bir şey ekle-

mesine izin vermeyin, bu egonun çarpıtmak için çok sık kullandığı bir yöntemdir.

35. Bu kitap adım adım bir talimat el kitabıdır.

36. Bu kitap entellektüel bir eğlence olarak yazılmadı.

37. Dönüştürülecek insan bilinci için yeni bir şey tanıtılmalı.

38. Bu kitap yeni bir şeyi insan bilincine sunacaktır.

39. Bu hayatınızda Sonsuz Sevgi-Mutluluk elde edilebilir.

40. Bu kitap ruhsallık tarihinde oldukça eşsiz bir şeydir.

41. Güneşin altında yeni bir şey vardır.

42. Bu, sınırlı olanın dışına kuantum sıçrayışıdır, egonun kirlettiği, geçmişin ruhsal öğretilerinden çıkıştır.

43. Geçmişin ruhsal öğretilerinin pek çoğu egonun hilelerini ortaya çıkarmakta başarısız olmuştur ve geçmişin ruhsal öğretilerinin pek çoğu egoya hizmet eder.

44. Şaşırtıcı olan ise çok kısa zamanda bir sürü insan bu kitabı okumuş ve daha da önemlisi bu kitabın işaret ettiği noktayı anlamıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

HİLEKÂR

1. Bu kitapta kullanılacak **ego**, **öz**[1] ve **düşünce** kelimelerinin tanımları şunlardır.

2. DÜŞÜNCE: Düşünceler zihninizin kullandığı dildir.

3. Ana diliniz İngilizce'yse, İngilizce yazar, İngilizce konuşursunuz. Zihninizdeki bu İngilizce kelimeler de düşüncelerdir.

4. Bazı insanlar birden fazla dilde konuşabilir, yazabilir ve düşünebilir.

5. EGO: Ego, Ben düşüncesidir.

6. Ego; "Ben düşüncesi" dir.

---

[1] Self. Ego bilincin merkeziyken, Öz (self) hem bilince hem de bilinçdışına ait olanı kapsar.

7. "Ben mutluyum." , "Ben üzgünüm." , "Ben bunu yaptım." , "Ben şunu yaptım." "Ben" kelimesini içeren o kadar çok cümle vardır ki. Bu tip cümlelerin her birinde ki "Ben" düşüncesi egodur.

8. Ego, ayrı, bireysel bir kimlik düşüncesidir.

9. Ego, beden ve düşünceyle kendini özdeşleştirir. Bedeni ve "Ben" düşüncesini kabul eder.

10. Ego düşüncedir.

11. Ego düşünme eylemidir.

12. ÖZ: Öz, sonsuz-ebedi-farkındalık-sevgi-mutluluktur. Bu beş kelime tek farkındalığı gösterir. Farkındalık-sevgi-mutluluk üç değil, tektir.

13. Öz, farkındalığın kaynağıdır.

14. Çünkü neredeyse tüm insanlar düşünceleri, bedenleri vasıtasıyla insanlara, yerlere, bir şeylere dışarıdan bakma alışkanlığındadır. Görünüşe göre farkındalığın kaynağı (öz) sabah uyanıyor ve gece uyuyor gibi.

15. Dikkatinizi farkındalığın kaynağına çevirirseniz sonunda şunu keşfedersiniz: Farkındalığın kaynağı süreklidir.

16. Neredeyse tüm insanlar düşünceleri, bedeni vasıtasıyla insanlara, yerlere, bir şeylere dışarıdan bakma alışkanlığındadır. Görünüşe göre farkındalığın kaynağı sınırlı gibidir.

17. Dikkatinizi insanlara, yerlere, nesnelere, düşüncelere vs. çevireceğinize sabah uyanan farkındalığınıza çevirirseniz sonunda farkındalığın sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluk olduğunu keşfedersiniz.

18. Sabah uyanan farkındalığın kaynağı gece uyuyana kadar uyanık olduğunuz anlarda oradadır.

19. Düşünceler gelir ve gider ama düşüncelerin farkında olan farkındalığın kaynağı, uyanık olduğunuz saatlerde oradadır, gelip gitmez.

20. Farkındalığın arka planı gerçek özünüzdür.

21. Hangi dilde düşündüğünüzü öğrenmeden önce farkındalığın kaynağı oradaydı.

22. Sonra "Ben" kelimesini öğrendiniz.

23. Bedeninize bir isim verildi ve insanlar o bedeni gördüklerinde "İşte John geliyor" ya da size ne isim verilmişse onunla hitap ederek sizden bahsettiler.

24. Bu yüzden "Ben John'um. Ben bu bedenim" düşüncesi doğdu.

25. Ben düşüncesi doğmadan önce farkındalığın kaynağı olarak vardınız.

26. "Kendine" "Ben" deme düşüncesi hilekâr bir "öz" olmaktan gelir.

27. Farkındalığın kaynağı, gerçek özünüzdür.

28. Aslında düşünceleriniz haline gelen dili öğrenmeden önce de vardınız. Bu hakikat, gerçek özünüz ve hilekâr arasındaki farkı ortaya çıkarmanıza yardım edecektir.

29. Çünkü farkındalığın kaynağı olarak var olduğunuz zamanlarda, şu anda düşündüğünüz dilde düşünceler üretmezdiniz. Bu yüzden "Ben" düşüncesinin bir hilekâr olduğunu kolayca görebilirsiniz.

30. Tüm düşünceleriniz gerçek doğanızın karşısındadır.

31. Düşüncelerinizin gerçek doğanızın parçası olmadığını bilirsiniz çünkü onları öğrenmek zorunda kalmışsınızdır.

32. Bu yüzden iki yüz farklı dilde akıcı bir şekilde konuşamaz, yazamaz ve düşünemezsiniz.

33. Aynı süreci bir çocukta da gözlemleyebilirsiniz.

34. Bir çocuğun daha dil öğrenmeden farkında olduğunu görebilirsiniz.

35. Çocuğun büyümesini ve dil öğrenmesini gözlemleyebilirsiniz.

36. Çocuğu, "Ben" kelimesini söylemeye başladığında ve "Ben" kelimesini öğrendiğinde gözlemleyebilirsiniz.

37. Hilekârın içinizde nasıl büyüdüğünü ve her insan evladında hilekârın nasıl geliştiğini görebilmek için çocuk çok önemli bir araçtır.

38. Bunun çok önemli bir araç olmasının nedeni, egonun sonradan kazanılmış bir hilekâr olduğunu size söyleyecek bir başkasına bel bağlamak zorunda kalmamanızdır.

39. Bunu kendiniz için gözlemleyebilirsiniz.

40. Düşünce gerçek Öz'ünüze yabancı, harici bir şeydir.

41. Düşünce Öz'müş gibi yapar.

42. Düşünce, Öz değildir.

43. Düşünce, bir hilekârdır.

44. Düşünce kendisinin gerçek bir varlık olduğuna inanır ve düşünce, düşüncenin gerçek öz olduğuna inanır.

45. Düşünce gerçek bir varlık değildir, öz de değildir.

46. Farkındalıkla yaşamak yerine düşünceyle yaşamak tüm insanlığın acı çekmesinin sebebidir.

47. Hilekâr (düşünce-ego) tüm insanlığın sorunlarının, üzüntüsünün ve acı çekmesinin nedenidir.

48. Farkındalığın kaynağı gerçek Öz'dür.

49. Sabahları uyanıyor gibi görünen farkındalık gerçek Öz'dür.

50. Gözlerinizden dışarı bakan farkındalık şimdi gerçek Öz'ünüzdür.

51. Konuyu daha anlaşılır kılmak için şu örneği ele alabiliriz: Düşünme eylemini ve hafızayı bir bilgisayar programı gibi görebilirsiniz.

52. Bu bilgisayar programının içinde bir virüs var.

53. Bu virüse "Ben düşüncesi" denir.

54. Virüs programı kontrol eder. "Ben düşüncesi"

tüm düşünme işlevini kontrol eder.

55. Virüs gerçek sizmişsiniz gibi davranır. "Ben düşündüm" gerçek sizmişsiniz gibi davranır.

56. Virüs devasa bir üzüntü ve acı çekme deneyimi yaratır. "Ben düşüncesi" acı ve üzüntü yaratır.

57. Ne üzüntüye ne de acı çekmeye gerek vardır.

58. İhtiyaç duyulan şey özünüzmüş gibi davranan virüsü silmektir. Yapılması gereken şey, hilekâr özünüzü silmektir.

59. Bu virüsü silmeye kalktığınızda; virüs, virüsü silmenin iyi bir fikir olmadığını iddia eden birçok düşünce yollar.

60. Virüsün gerçek olduğuna dair illüzyonu ve kendisinin gerçek öz olduğu hayalini devam ettirmek için bir çok stratejisi vardır.

61. Dışarıdan gelen ve insanların farkındalığını kontrol eden bu programa düşünce, dil ve düşünme eylemi denir.

62. İnsanlardaki virüse ego ya da "Ben düşüncesi" denir.

63. "Ben düşüncesi" (ego) Öz'ünüzmüş gibi hareket eden bir hilekârdır.

64. İnsanların üzülmesine ve acı çekmesine ego sebep olur.

65. Ego tüm hastalıkların, ölümün, savaşın, korkunun, öfkenin ve şiddetin sebebidir.

66. Binlerce yıl geçmesine rağmen insanoğlu acı çekmeyi, üzülmeyi, savaşı, korkuyu, öfkeyi, şiddeti, aldatmayı ve yalanı sona erdirmeye içsel olarak yaklaşamamıştır.

67. Binlerce yıl önce insanlar acıdan, üzüntüden, savaştan, korkudan, öfkeden, şiddetten, aldatmadan ve yalandan muzdaripti.

68. Şimdi, bugün, şu anda insanlar acı çekmekten, üzüntüden, savaştan, korkudan, öfkeden, şiddetten, aldatmadan ve yalandan muzdarip.

69. İnsanları aynı çözümsüz içsel sorunlar denizinde tutan şey nedir?

70. İnsanları aynı çözümsüz içsel sorunlar denizinde tutan şey egodur (hilekârdır).

71. İçsel sorunlar dışarı bakarak çözülemez.

72. İçsel sorunlar sadece içe bakarak çözülebilir.

73. Dikkati içeri çevirdiğinizde egonuz, kendisi-

nin bir efsane, bir hilekâr, bir illüzyon, bir aldatma, bir hayal olduğunu anlayacağınızı bilir.

74. Bu yüzden ego, son bulma korkusuyla dikkati dışarı çevirir.

75. Genellikle insanlar dikkatlerini içeri çevirmeye teşebbüs ettiklerinde hala dışarı bakarlar çünkü içeri bakmak nedir bilmezler.

76. Tüm insanlar köledir ve "hilekâr öz" onların efendisidir.

77. Bu "hilekâr özün" stratejilerini açığa çıkarmak, bu stratejilere nasıl nokta koyulacağını, hilekârın sonunun nasıl getirileceğini, böylelikle tüm acılara ve hüzne son vermeyi ve sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluk doğası olan gerçek Öz'ünüzü elde tutmayı anlatmak bu kitabın temel hedefidir.

78. Egoya son vermek bedene son vermez.

79. Ego sona erdiğinde, beden kendi yaşamının doğal esaretinden çıkar.

80. Kişi bedenine asla zarar vermeye kalkmaz.

81. Ego "Ben düşüncesidir".

82. Egoya son vermek "Ben düşüncesine" son ver-

mektir.

83. Bedensel yaşama son vermek egoya son vermek değildir.

84. Ego eski bedeninin işi bittiğinde yeni bir bedeninin hayalini yaratacaktır.

85. Bu yüzden, bedene son vermek sorunları çözmeye yardım etmez.

86. İnsanların hemen hemen daima dikkatleri dışarıya -düşüncelere, insanlara, yerlere, eşyalara, deneyimlere, vs. yöneliktir.

87. Farkındalığın kaynağı gerçek Öz'dür ve insanlar neredeyse bunu hep göz ardı ederler.

88. Gerçek Öz'ünüz dikkatinizi hak eder.

89. İnsanlar dikkatlerini düşüncelerinden, bedenlerinden, dünyadan, insanlardan, yerlerden, nesnelerden, deneyimlerden vs.'den çevirdiğinde ve farkındalıklarına yönelttiklerinde o zaman doğrudan gerçek Öz'lerini deneyimleyeceklerdir.

90. Hilekâr (düşünce) özünüzmüş gibi davranır ve onun sahte özü olan bu "Ben"e bir an için bile hoşgörü gösterilmemelidir.

91. Özellikle çok fazla acı ve hüzün yaratmış olan bir hilekâr bir an için bile hoş karşılanmamalıdır.

92. Hilekâr (düşünce) bir parazit gibidir.

93. Çünkü ego bunun gerçek varlık olduğuna inanır. Ego son bulmaktan korkar.

94. Ego tüm düşünce eylemini kontrol eder.

95. Ego düşünme eylemini hayali özünü koruyacak şekilde yönlendirir. Böylece hayali özüne asla son verilemez.

96. Bu kitaptaki öğretilerin amacı hilekâra son vermektir. Böylelikle geriye kalan sadece gerçek Öz'ünüz olur ki onun doğası sonsuz-daimi-farkındalık-mutluluk-sevgidir.

97. Hilekâr sona erdiğinde, tüm acılar ve hüzünler de sona erer.

98. Düşünme eyleminizin ya da düşüncenizin kendi özünüz olduğunu hayal etmek bir aldatmaca, bir illüzyondur.

99. Bir dünyada yaşayan bir beden olduğunuzu düşünmek bir aldatmaca, hayali bir illüzyondur.

100. Bu aldatmacaları düşünce yaratır.

101. Tüm hüzünler, acılar ve aldatmacaların tek bir kökü vardır.

102. Bu tek kök, düşüncedir.

103. Düşüncenin kökü "Ben düşüncesi"dir.

104. Düşüncenin kökü "Ben"i düşünmektir.

105. Düşünce sizin gerçek doğanızın bir parçası değildir. Düşünce öğrendiğiniz bir şeydir.

106. Kendi özünüzmüş gibi davranan hiçbir şeye müsaade etmeyin.

107. Bu deneyi yapın: Hiçbir şey yapmadan, iki saat boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere çekilin. Gözlerinizi kapayın. Önünüzdeki iki saat boyunca tek bir düşüncenin kendini göstermesine izin vermeyeceğinize karar verin. Gerçekten düşünme eyleminin kontrolü sizdeyse, o zaman tek bir düşünce bile ortaya çıkmaz. Düşünme eylemi sizi kontrol ediyorsa, o zaman tek bir düşüncenin ortaya çıkmasına müsaade etmemek için karar vermiş olmanıza rağmen, tek bir düşünce aklınızdan geçmeden iki saat oturamazsınız. Buradan şunu anlarsınız: Düşünce eylemi sizi kontrol ediyordur.

108. Birinci Bölüm insanoğlu var olduğundan bu yana insanlığı esir eden sırrın tanımını içermektedir.

İkinci Bölüm'e geçmeden önce, Birinci Bölüm'ü üç kez sindire sindire yavaşça okuyun.

İKİNCİ BÖLÜM

HİLEKÂRIN HİLELERİ

1. Ego tüm düşünme eylemini kontrol eder.

2. Ego, herhangi bir şeye karşı bir çatışma yaratabilir.

3. Bu nedenle, bu kitabı en az üç kez okuyana kadar burada sunulanlara karşı olan tüm çatışmalara kayıtsız kalın.

4. Aksi takdirde, ego herhangi bir anti-ego sunumuna karşı çatışma yaratacak ve böylelikle burada sunulanları engelleyecektir.

5. Kötü niyetli döngüyü görün:

6. Ego, egonun yok edilmesini önlemek ve egonun tüm üzüntü ve acının sebebi olduğunun anlaşılmasını engellemek için bu kitapta ele alınanlara karşı çatışma yaratır.

7. Çünkü münakaşa için standartları belirleyen egodur. Münakaşayı daima ego kazanır.

8. Kötücül döngüyü kırmanın yolu, burada sunulana karşı tüm çatışmaları engellemektir ta ki bu kitabı üç kez sindire sindire okuyuncaya kadar.

9. Ego, bu kitaptaki bir şeye karşı bir çatışma yarattığında, bunu egonun korunma stratejisi olarak görün ve bunu görmezden gelin. Sunum tamamlanana kadar tüm çatışmayı erteleyin.

10. Çatışma motivasyonu yerine anlama motivasyonuna sahip olmak burada sunulanı kavramanıza yardımcı olacaktır.

11. Bu kitabı en az üç kez okuyana kadar çatışmaları bir kenara koyun.

12. Zamanla egonun korunma stratejilerini tanımakta yeteneğiniz gelişebilir, çatışmaları sonsuza dek erteleyebilirsiniz.

13. Egonun yarattığı çatışmaların farkında olarak ve bu kitapta farkettirilenleri kavrayana kadar bu çatışmaları görmezden gelerek kitapta sunulana karşı adil bir şans verin.

14. Tüm kitabı okuduktan sonra tartışacak çok zaman olacak.

15. İnsanoğlu var olduğundan beri ego tüm insanları aldatıyor.

16. Egonun sizi aldatma teşebbüslerinin farkında olun.

17. Ego tüm düşünme eylemini kontrol eder. Bu nedenle, çeşitli düşünce, fikir, inanç ve görüş kombinasyonları egonun hayali "özü" korumak ve gerçek Öz'ünüzü keşfetmenizi önlemek için kullandığı temel araçlardır.

18. Çoğu insan bir saniye bile farkındalığın kaynağını gözlemlememiştir.

19. Bu nedenle, çoğu insanın farkındalığın kaynağıyla, onun niteliklerinin ne olduğuyla, gerçek Öz'ün ne olduğuyla ilgili düşüncesinin hiçbir temeli yoktur.

20. Yıllar boyunca her gün saatlerce, farkındalığın kaynağını gözlemlerseniz farkındalığın sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluk olduğunu eninde sonunda öğrenirsiniz.

21. Çünkü çoğu insan düşünceleri ve bedenleri vasıtasıyla insanlara, yerlere, bir şeylere dışarıdan bakarak hayatını harcadığından çoğu insan tüm hayatları boyunca bir an bile asla kendi farkındalığını gözlemlemez.

22. Kavramlar, inançlar ve hükümler gerçekte önemli değildir.

23. Düşüncelerinizin, fikirlerinizin, inançlarınızın ve görüşlerinizin farkında olun ve egoya nasıl hizmet ettiğini görün.

24. Ego ile gerçek Öz arasındaki farkı daha net anlamak için Birinci Bölüm'e geri dönün.

25. Bu kitap entellektüel bir eğlence olsun diye yazılmadı. Bu kitap, bir teori değil, Doğrudan Deneyim için uygulamalı bir rehberdir.

26. Çünkü ego son bulmaktan korkar. Ego, gerçek olduğu illüzyonunu sürdürmek ve sonunun gelmesini engellemek için kendine yardım edecek düşünceler, fikirler, kavramlar, inançlar ve görüşler yaratır ve bunları yönlendirir.

27. Bu kavramlar egonun korunma stratejileridir. Bu kavramlar egonun hileleridir.

28. Çünkü düşüncelerin trilyonlarca kombinasyonu olabilir. Ego trilyonlarca korunma stratejisi yaratabilir.

29. Egonun, yaptığı şeyi kendisinden bile saklama yeteneği vardır.

30. Ego tüm gün boyunca korunma stratejisi yaratır.

31. Egonun, hayali özü nasıl koruduğunun farkında değilseniz, o zaman ego, hayali özü korumakta başarılı demektir.

32. Bu kitabın amaçlarından biri de egonun, hayali özü nasıl koruduğunu göstermektir.

33. Bir milyon insan ruhsal bir öğreti üzerinde çalışıyor ve sadece bu insanlardan biri ego illüzyonunu sona erdiriyorsa, neden dokuz yüz doksan dokuz bin dokuz yüz doksan dokuzu bu fırsatı kaçırır?

34. Dokuz yüz doksan dokuz bin dokuz yüz doksan dokuzunun bu fırsatı kaçırmasının nedeni egonun son bulma korkusudur.

35. Egonun son bulma korkusundan dolayı, ego, hayali özünü korumak için stratejiler yaratır.

36. Ruhsal öğretileri çarpıtmak, egonun hayali özünü korumak için kullandığı birçok stratejiden biridir.

37. Ego, bir üstteki 36 numaralı maddeyi bu kitaptaki öğretilere ve diğer ruhsal öğretilere uygular.

38. Egonun korunma stratejileriyle ilk başlangıç

noktasından itibaren uğraşılması gerekir.

39. Egonun korunma stratejileriyle uğraşılırsa, ego şu anda okuduğunuz kitapta ele alınanları çarpıtmaya ya da engellemeye çalışacaktır.

40. Egonun korunma stratejilerine son verilebilir. Bu kitapta bunun nasıl yapılacağını ele alacağız.

41. Genellikle egonun korunma stratejilerini sergilemesinden bahsetmek bile egonun başka bir yol düşünmesine yol açar.

42. Egonun korunma stratejilerine bakmaya istekli olmak ruhsal olgunluğun bir göstergesidir.

43. Çoğu insan egonun korunma stratejilerine bakmaya istekli değildir.

44. Bir kitapta ele alınan egonun korunma stratejilerini okumak onlara karşı bağışıklık kazanmanızı sağlamaz.

45. Egonun korunma stratejilerinden biri "Bu bana uymuyor." ya da "Henüz hazır değilim" düşüncesidir.

46. Ego tüm insanlar için aldatıcı ve Hilekâr'dır. Ego tüm insanlar için yalancıdır. Ego kendi hayali özüne bile yalan söyler.

47. Bu kitapta bir şeye değinildiğinde ve "Bu bana uymuyor." ya da "Henüz hazır değilim." diye düşündüğünüzde, ikinci bir kez düşünün.

48. Belki gerçekten size uymayabilir. Korunma stratejisi olarak ego sizi engelleyebilir.

49. "Bu bana uymuyor." düşüncesine meydan okuyun.

50. "Bu bana uymuyor." düşüncesi egonun korunma stratejisi olabilir.

51. Milyonlarca insanın içinde uyanan tek kişiyle uyanmayanların arasındaki farklardan biri gerekli noktaya odaklanabilme yeteneğidir ta ki bu bir öngörü ve kullanabilecekleri bir araç oluncaya dek.

52. Bu kitapta ele alınanı entellektüel olarak kavramak sadece ilk adımdır. İkinci adımsa öngörü uyandırmak için düşüncenin ötesine geçmektir.

53. Şu anda okuduğunuz kitap kişiyi uyandıracak ve milyonların kaçırdığı temeli sağlayacak öngörülerle doludur.

54. Her bölümdeki her cümlenin üzerinde durun ta ki uyandırılacak öngörü, kullanabileceğiniz bir araç haline gelene kadar.

55. Öngörüyü uyandırmak için burada yazılanla-

rı bir gazete ya da ıvır zıvır bir şeyi okuduğunuz gibi okumayın. Bilgi toplamak amacıyla da okumayın.

56. Öngörüyü uyandırmak için burada yazılanları bir uçağı nasıl uçuracağınızla ilgili talimatları okuyormuş gibi okuyun -tabi kaza yapmak istemiyorsanız.

57. Her cümlenin üzerinde yavaşça durun.

58. Bu yüzden her cümle ayrı ayrı numaralandırıldı ve aralarında boşluk bırakıldı -her cümle üzerinde yeterince durmanız için. Bir sonraki cümleye geçmek için acele etmeyin.

59. Zekânız kelimelerin anlamını iyice anladıktan sonra tekrar okumaya devam edin.

60. Çok, çok ağır okumak öngörü okumasıdır.

61. Sindire sindire okuyun. Sonra çok yavaş bir hızda tekrar okuyun, her cümleye derinden bakın ve her cümlenin işaret ettiği şeyi görün.

62. Ego, sonraki düşünceyi ele almadan diğer düşünceyi bırakmayan bir tırtıla benzer.

63. Bu nedenle, her bölümü tekrar tekrar okurken, bir sonraki cümleye geçmek için acele etmeyin. Bir sonraki cümleyi okumadan önce her cümlenin üzerinde uzun uzun durun.

64. Öngörü ile entellektüel kavrayış arasındaki farkı anlamak önemlidir.

65. Entellektüel kavrayış ile öngörüyü birbirine asla karıştırmayın.

66. Kelimeleri anlamak demek olan entellektüel kavrayış iyi bir ilk adımdır.

67. Yine de, kişi kelimeleri anladıktan sonra öngörüsü uyanmadan başka bir kavrama geçerse, kelimeler egoyu sona erdirecek araçlara dönüşmek yerine, engellere ve manilere dönüşecektir.

68. Entellektüel "kavrayış", entellektüel iştah ve "ruhsallığa" entellektüel yaklaşım, asıl konuyu kaçıran dokuz yüz doksan dokuz bin dokuz yüz doksan dokuz kişiyi tanımlayan özelliklerdir.

69. Öngörü, egonun sonunu getiren milyonda bir kişinin kullandığı yaklaşımdır.

70. Çoğu insan "ruhsal" öğretiler üzerinde çalışır çünkü kavramlardan hoşlanır.

71. Ego temelde insanlara dürüst değildir ve egonun kendi hayali "özünden" bile yaptıklarını saklama yeteneği vardır.

72. Bu nedenle, çoğu insan "ruhsal" öğretiler üze-

rinde çalışmalarının temel nedeninin kavramlardan hoşlanmaları olduğunu gözden kaçırır.

73. Bir sonraki kavrama çabucak geçme, çok daha fazla bilgiyi bir araya getirme, çok daha fazla ruhsal kitap okuma ve okunan üzerinde düşünme, okunan şey ve düşüncelerle ilgili tartışma arzusu entellektüel iştahın ve entellektüel "ruhsallığın" semptomlarıdır.

74. Ruhsal öğretiler üzerindeki çalışmalara entellektüel olarak yaklaşma, *73* numarada açıklandığı gibi, asıl konuyu kaçıran dokuz yüz doksan dokuz bin dokuz yüz doksan dokuz kişinin kullandığı yaklaşımdır.

75. Bu kitapta hiçbir görüş, felsefe ya da inanç sunulmamaktadır.

76. Doğrudan Deneyim talimatı ve Doğrudan Deneyim için pratik rehber şu anda okuduğunuz kitapta sunulmaktadır.

77. Bu kitabın işaret ettiği şeyler düşünceler değildir.

78. Bu kitap, düşüncenin ötesinde olan farkındalığa işaret etmektedir. Ve farkındalığa doğrudan gitmenin deneyimini anlatmaktadır.

79. Ego, dikkat dağıtmayı sever.

80. Dikkat dağıtmak egonun kullandığı korunma stratejilerinden biridir.

81. Düşünme eylemi dikkati dağıtır.

82. Çok uzun bir süre tek bir noktaya dikkati toplamak ve o noktada sabit kalmak öngörüyü uyandırmanın bir yoludur.

83. Öngörü düşünmez ve öngörü bir inanç değildir.

84. Öngörü, kalıcı yeni bir perspektiftir.

85. Güçlü bir söz bulmak, ama bu ruhsal anlamda olgunlaşmamış egonun varlığını sürdürmek için seçtiği bir söz değildir, ve öngörü uyanana dek o güçlü sözle kalmak egoya son veren o milyonda bir kişinin kullanacağı türden bir yaklaşımdır.

86. Kişi tek bir sözle/cümleyle/güçlü ifadeyle bir gün, bir hafta ya da en uzun haliyle bir haftadan fazla kalabilir. Bu yaklaşımı kullananlar çok nadirdir.

87. Dikkati dışarıda tutmak egonun temel hilelerinden biridir.

88. Gereksiz aktiviteler yaratmak egonun dikkati dışarı yönlendirmek için kullandığı bir yoldur ve tabi ki egonun diğer hilelerinden biridir.

89. Ruhsal uygulama açısından maksimum zaman yaratmak için tüm gereksiz aktiviteleri bırakmak egonun sonunu getirmekte bizi başarıya götürecek önemli bir anahtardır.

90. Düşünceyle yapılan yolculuğa ruhsal bir yolculukmuş gibi davranmak egonun hilelerinden biridir.

91. Kavramlar, fikirler, inançlar ve görüşlerden yararlanmak için egonun bir sürü hilesi vardır.

92. Doğrudan Deneyim yerine inancı seçmek egonun hilelerinden biridir.

93. Zamanı ziyan etmek egonun hilelerinden biridir.

94. Ruhsal uygulama için harcanabilecek zamanı eğlence için harcamak egonun hilelerinden biridir.

95. Hemen hemen tüm düşünceler egonun hilelerinden biridir.

96. Bir sonraki cümleyi okumadan önce bir cümlenin üzerinde uzun uzun durun.

97. Uzun uzun durmak, bakmak demektir.

98. Uzun uzun durmayı, düşünme eylemiyle karıştırmayın. Uzun uzun durmak tartışmak demek değildir.

99. Öngörü sahibi oluncaya kadar her cümle üzerinde durun.

100. 99. madde sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutlulukta yaşamayı başaran bir milyondaki o bir kişinin kullanacağı anahtar yaklaşımı tasvir etmektedir.

101. Anlaşılması gereken birkaç anahtar prensip daha vardır ve bunun için biraz daha okumak gerekebilir.

102. Bununla birlikte, devam etmek ve çok daha fazla ruhsal kitap okumak egonun korunma stratejisidir, egonun kullandığı diğer hilelerden biridir.

103. Ruhsal öğretiler üzerinde daha fazla okumak, tartışmak ve düşünmek egonun korunma stratejileridir. (Egonun hayali özünü devam ettirmesi için yarattığı hilelerdir.)

104. Ego, sonunu getirecek uygulamalardan kaçmak için ruhsal kavramlar üzerinde düşünmeye devam eder.

105. Ego, insanların sonsuz kavramlar labirentinde kaybolmalarını sağlar.

106. Ruhsal kavramlar özgürlüğe götürmez.

107. Sadece uygulama özgürlüğe götürür.

108. Yine de bu, en hızlı ve en doğrudan ruhsal uygulama olmalıdır ve ego tarafından çarpıtılmış ya da yaratılmış bir uygulama olmamalıdır.

Üçüncü Bölüme geçmeden önce, İkinci Bölümü üç kez çok yavaş okuyun.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HİLEKÂRIN ARAÇLARI: DÜŞÜNCE, DÜŞÜNME EYLEMİ VE İNANÇLAR

1. Düşünce, egonun hayali özünü korunmak için kullandığı temel araçtır.

2. Bu nedenle, bu, egonun korunma stratejilerini yaratmak için düşünceyi nasıl kullandığını görmek açısından önemlidir.

3. Kişi önce düşünme eyleminin, düşüncenin, kavramların, inançların ve egonun düşünme eylemi, düşünce, kavramlar ve inançlar konusunda yarattığı efsanelerin doğasını anlamalıdır.

4. Düşünce, Mutlak Gerçek'i keşfetmenin aracı değildir.

5. Ego, düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin aracı olduğu konusunda neredeyse tüm insanları ve

tüm ruhsal öğreti adaylarını ikna etmiştir.

6. Bazı insanlar düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin bir aracı olmadığını zaten bildiklerini düşünür.

7. Nerdeyse bu insanların tümü Mutlak Gerçek'i bilmenin aracı olarak yine de düşünceyi kullanmaya çalışır.

8. Bu da Mutlak Gerçek'i bilmek için düşüncenin doğru bir araç olmadığını gerçek anlamda bilmediklerini gösterir.

9. Farkındalık-öngörü-bilme eylemi ile kavramsal "bilme eylemini" karıştırmışlardır.

10. İnsanlar düşünceye inanma eğilimindedir.

11. Düşünce eylemini ego kontrol eder ve ego, düşünceyi hayali özünü korumak için kullanır.

12. Bu yüzden düşüncelere, fikirlere ve insanların kendi düşüncelerini hayal ettiği düşünceler de dahil olmak üzere kavramlara inanmak egonun sonunu getirmekte başarısızlıkla sonuçlanan bir yanlıştır.

13. Düşünceler, fikirler, inançlar, kavramlar, duygular ve arzular hilekâr özün (egonun) gerçek Öz'ünüzü doğrudan deneyimlemenizi engellemek için kullandığı temel araçlardandır.

14. Gerçekten özgürlüğe niyeti olan bireyler Mutlak Gerçek'i bilmenize engel olan düşünceyi kullanmayı bırakmalıdırlar.

15. Düşüncelere, fikirlere, kavramlara, kendinizin ürettiğini düşündükleriniz de dahil olmak üzere hepsine inanmayı bırakmak gereklidir.

16. İnançların doğasını anlamak Hakikat'ı bilmek için düşüncenin araç olmadığını göstermeye yardımcı olabilir.

17. Düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin aracı olmadığını görmek, düşünceyi Mutlak Gerçek'i bilmenin aracı olarak kullanmaya son vermenin yoludur.

18. Düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin aracı olmadığını açığa çıkaracak, deneyebileceğiniz bir yöntem vardır.

19. Bu, "Nasıl Biliyorsun Yöntemi" dir.

20. Bu yöntem için talimatlar vardır (21 ve 27 numaralar arasında).

21. Sahip olduğunuz inanca bakın.

22. "Bunun gerçek olduğundan kesinlikle nasıl emin olurum?" diye her inancı sorgulayın.

23. Zihin cevap verecektir.

24. Zihnin verdiği yanıta sorun. "Bunun gerçek olduğundan kesinlikle nasıl emin olurum?"

25. Zihin her seferinde yanıt verir: "Bunun gerçek olduğundan kesinlikle nasıl emin olurum?" sorusunu tekrarlayarak yanıtı sorgulayın.

26. Yöntemin işe yaraması için zihnin verdiği her yanıtı sorgulamaya istekli olmalısınız.

27. Zihnin verdiği her yanıtı sorgulamaya istekliyseniz, "Gerçek olduğundan kesinlikle nasıl emin olurum?" sorusu, "Gerçek olduğundan kesinlikle nasıl emin olacağımı bilmiyorum" yanıtıyla sona erecektir hep.

28. Nasıl Biliyorsun Yöntemi, inanmak ile bilme eylemi arasındaki farkı görmenin harika bir yoludur.

29. Nasıl Biliyorsun Yöntemi düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin bir aracı olmadığını görmenin mükemmel bir yoludur.

30. Nasıl Biliyorsun Yöntemini kullanarak birkaç yüz inancı sorguladıktan sonra, düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin bir aracı olmadığı gayet net bir şekilde açığa çıkar.

31. Düşünce harika bir yalan ya da kart oyunu gibidir.

32. Bir fikir, diğer fikir tarafından desteklenir.

33. Nasıl Biliyorsun Yöntemi her düşüncenin izini sürerken aslında o düşüncenin hiçbir temelinin olmadığını bilmenin bir yoludur.

34. Düşüncenin Mutlak Gerçek'i bilmenin bir yolu olmadığını görmenin başka bir yolu da vardır: İnanç ve kavramların doğasını anlayın; inancın nasıl oluşturulduğunu ve egonun, hayali özünü korumak için fikirleri nasıl yaratacağını görün.

35. Bu "Her Yönüyle Tartışma Yöntemi'dir".

36. Her Yönüyle Tartışma Yöntemi sahip olduğunuz inançlara ya da belki de o günün konularına bakarak başlayabilir.

37. İnancınıza karşı bir düşüncenizi yazın.

38. İnancınıza bakın ve onu destekleyecek tüm kanıtları, çatışmaları ve nedenleri not edin.

39. Sonra tam tersi bir inanca sahipmiş gibi yapın ve karşıt inancı destekleyecek tüm kanıtları, çatışmaları, ispatları ve sebepleri not edin.

40. Her Yönüyle Tartışma Yöntemi'nin amacı, inanç için düşüncenin; kanıtları, nedenleri ve desteği yaratabileceğini göstermektir.

41. Düşüncenin inancı desteklemek için kanıt ve neden yaratabildiğini görmek çok güçlü bir araçtır.

42. Her Yönüyle Tartışma Yöntemi, düşüncenin gerçekte temelsiz olduğunu açığa çıkarmanın başka bir yoludur.

43. Her Yönüyle Tartışma Yöntemi düşüncenin motivasyona dayanan sonuçları oluşturduğunu da gösterir.

44. Kanıt bulmak, oluşturulacak sonuç ve inançların ne olduğunu belirleyen temel faktör değildir.

45. Motivasyon, inançları oluşturmanın temel faktörüdür.

46. Kanıtlar, motivasyonu desteklemek için bir araya getirilecektir.

47. Ego, egonun inanmak istediğini destekleyecek sözde kanıt ve nedenleri bir araya getirecektir.

48. Egonun temel motivasyonu, hayali özünü korumaktır.

49. Bu nedenle ego, hayali özünü korumaya yardımcı olacak kavramları yaratmak için düşünceyi yönlendirir.

50. Hemen hemen tüm insanlarda, neredeyse tüm "ruhsal öğreti adayları" ve öğrenciler de dahil olmak üzere, egonun hayali özünü koruma arzusu çok güçlüdür.

51. Neredeyse tüm ruhsal öğreti adayları ve ruhsal yollardaki öğrenciler de dahil tüm insanlarda ego, hayali özünü koruyacak kavramları yaratmak için düşünceyi yönlendirir.

52. Egonun korunma stratejilerinden biri, doğrudan olmayan ruhsal yolları seçmektir.

53. Biri, Doğrudan Deneyim Yolu'nu bulmayı başarsa bile, ego kendisini destekleyecek bir şekilde söyleneni ya da yazılanı yorumlayarak ya da gerekli olmayan bir şeye odaklanarak Doğru Yol'u çarpıtacaktır.

54. Egonun ruhsal öğreti adaylarına sıkça kullandığı hilelerden biri (ego korunma stratejileri) gerçek ruhsallıkla entellektüel "ruhsallığı" karıştırmaktır.

55. Çoğu insanın ruhsal kavramlara sadece entellektüel ilgisi vardır ve egoya son vermeyi istemezler.

56. Çoğu insan sadece kavramları öğrenmekten zevk alır.

57. İlgilerinin sadece entellektüel olduğunu kavrayan bazı insanlar vardır.

58. Egoya son vermekle ilgilendiğine inanan insanlar da vardır. Ama asıl niyetleri egoya son vermek değildir.

59. Ego illüzyonunu sona erdirme amacına sahip olduğunu iddia eden ve ruhsal bir yolda olan hemen hemen tüm insanların aslında ego illüzyonunu sona erdirmek için çok az arzusu vardır.

60. Egonun tüm korunma stratejilerine son vermenin yolu özgürleşme arzusunu arttırmaktır.

61. Doğrudan Deneyim Yolu'na büyük yardımı olabilecek çok yoğun birkaç Doğrudan Deneyim Öğretisi vardır.

62. Şu anda okuduğunuz kitapta bu Doğrudan Deneyim Öğretilerini bulacaksınız.

63. Bununla birlikte, sürekli kitap okumak ve ruhsal öğretileri tartışmak, egonun uygulama yerine düşünce alanında sizi tutarak devam ettirdiği bir korunma stratejisidir.

64. Okuma ve tartışma üzerinde harcadığınız zamanı uygulama üzerinde harcarsanız daha iyi olur.

65. Uygulama özgürlüğe götürür.

66. Sürekli okuma ve tartışma illüzyona götürür.

67. Ego, korunma stratejisi olarak Doğrudan Yol'a karşı çatışma yaratacaktır.

68. Ego, korunma stratejisi olarak doğrudan olmayan yollara "doğrudan yol" der.

69. Kişi tüm zamanını ruhsal pratiğe harcamak yerine, ego kişinin boş zamanını harcamak için neredeyse sonsuz yol bulur. Bu da egonun temel korunma stratejilerinden biridir. Televizyon, eğlence, okuma, tartışma ve düşünme eylemi bazı örneklerdir. Ego ruhsal uygulamayı göz ardı edecek binlerce yol bulabilir.

70. Eğer tüm gereksiz aktiviteleri bırakırsanız, ruhsal uygulama için çok daha fazla zamanınız olacaktır.

71. Bu kitapta ele alınanın, egonun çoğu insanın görmesini engellediği gerçeklere işaret eden bilgiler olduğunu dikkate almak yerine; Bir ego korunma stratejisi (hilekârın hilelerinden biri) burada yazılana karşı çatışma yaratıyor.

72. Başka bir ego korunma stratejisi (hilekârın kullandığı hile) yöntemi gerçekten denemeden yöntemlerden birinin işe yaramadığına karar veriyor.

73. Egonun, hayali özünü korumak için bir yol ya-

ratacak her düşünceyi nasıl yönlendirdiğini görün.

74. Başka bir deyişle, her düşünce, fikir, kavram, inanç, vs. yi sorgulayın: "Bu düşünce, fikir ya da inanç; ego illüzyonunun devam etmesine yardım mı ediyor?"

75. Bir inanç oluşturduğunuzda, Kesin Gerçek'i keşfetmeye inancı oluşturmadan öncekinden daha yakın değilsiniz.

76. Bir inanç oluşturduğunuzda Kesin Gerçek'i keşfetmenizi önleyecek bir engel yaratırsınız.

77. Dürüst olsaydınız, inanç yerine bakış açınız "Bilmiyorum." olurdu.

78. Gerçekten Hakikat'ı isteseydiniz, Doğrudan Deneyim konusunda ısrarcı olurdunuz.

79. Gerçekten Hakikat'ı isteseydiniz, bir inancı kabul etmezdiniz. İnanç sadece bir grup semboldür. Tüm kelimeler sembollerdir.

80. Özgürleşmeyle ilgili bu çok yoğun arzu, egonun hilelerini sona erdirmenin anahtarıdır. Şu anda okuduğunuz bu kitap özgürleşmeyle ilgili çok yoğun arzuyu uyandırmak için adım adım talimatlar içermektedir.

81. Bu kitap egonun hayali özünü korumak için

kullandığı bazı stratejileri açığa çıkarmaktadır.

82. Bu kitabı okumak iyi bir ilk adımdır.

83. Tekrar tekrar okumak ve her cümle üzerinde uzun uzun durmak çok önemlidir. Gelecekte bir noktada tüm gereksiz aktiviteleri bırakırsanız ve Farkındalığı İzleyen Farkındalık Yöntemi'ni uygulamak için tüm boş zamanınızı kullanırsanız, o zaman okumak yerine pratik yapmak çok daha iyi olur. Yine de başlangıçta çoğu insanın tüm gereksiz aktiviteleri bırakmak ve pratik yapmak için motive edecek bir kaynağa ihtiyacı vardır. Bu yüzden başlangıç olarak bu kitabı okumak çok önemlidir.

84. Okurken motivasyonunuz çok önemlidir.

85. Doğru motivasyonlar 86-89. maddelerde verilmiştir:

86. Son derece yoğun kendine dürüstlük.

87. Sonsuz-Daimi-Kesin Gerçek'i doğrudan deneyimlemek için çok yoğun arzu.

88. Geçmişte ürettiğiniz tüm düşünceleri bırakma isteği.

89. Hüzünden kurtulmak ve sonsuz sevinçte yaşamak için çok yoğun bir özlem.

90. Eğer özgürleşme için sizde çok yoğun bir şekilde arzu uyanırsa, özgürleşme için bu çok yoğun arzunun getireceği netlik, dürüstlük, öngörü, bütünlük ve ciddilik bu arzunun güçsüzleşmesine asla müsaade etmeyecektir.

91. Özgürleşme arzusu güçsüzleşirse, Özgürleşme için çok yoğun arzu henüz sizde uyanmamış demektir.

92. Özgürleşme için sizde çok yoğun derecede arzu uyandığında, özgürleşme için bu yoğun arzunun getireceği netlik, içtenlik, ciddilik, öngörü ve anlayış da uyanır. O zaman neyin gerekli neyin gerekli olmadığını görebilirsiniz.

93. Egonun sona ermesi demek tüm acıların ve hüznün sonsuza dek sona ermesi demektir.

94. Egonun sonu demek sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluktur.

95. Egoya son vermenin insan hayatında olabilecek gerçekten tek değerli şey olduğunu anlayın.

96. Egoya son vermenin insan hayatında olabilecek gerçekten tek değerli şey olduğunu anlayıp anlamadığınızı doğrulamak için hareketlerinizi an be an gözlemleyin.

97. Ego, düşünceler ve fanteziler yaratır ve ego yorum yapar.

98. Bu çarpıtmayı durdurmanın bir yolu şu soruyu sormaktır: "Okuduğum şeyle ilgili bu düşüncem gerçekten okuduğum kelimelerin tam karşılığı mı yoksa okuduğum o kelimelere ben mi anlam yüklüyorum?"

99. Çarpıtmaya son vermenin başka bir yolu da şunu sormaktır: "Okuduğum şeye yeni bir yorum mu yaptım ya da yeni bir anlam mı yükledim?"

100. Çoğu insan okuduğu öğretilere o kadar fazla düşünce ekler ki.

101. Düşünme eylemlerinin çok çok azının okudukları öğretilerle ilgisi vardır.

102. Neredeyse tüm insanlar karmakarışık bir haldedir.

103. Çoğu insan karmakarışık bir durumda olduğunu anlamaz.

104. Yazılı olanı yorumlamak karmakarışıklığın bir ifadesidir.

105. 98. ve 99. maddeyi gerçekten uygulamak çarpıtmaları sona erdirmeye yardımcı olur.

106. Çok yoğun özgürleşme arzusunun uyanması egonun korunma stratejilerini yaratmasını engelleyecektir.

107. Dördüncü Bölüm, çok yoğun derecede özgürleşme arzusunu uyandırmanın önemiyle ilgilidir.

108. Dördüncü Bölüm'e geçmeden önce, Üçüncü Bölüm'ü üç kez çok yavaşça okuyun.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ÖZGÜRLEŞME ARZUSU

1. Çok yoğun derecede Özgürleşme arzusunu uyandırmak, özgürleşmek için atılacak en önemli ilk adımdır.

2. Çok yoğun Özgürleşme arzusu (3 – 7):

3. Mutlak Gerçek'i doğrudan deneyimlemek için çok yoğun arzu.

4. Hüznü sona erdirme ve sonsuz-sevgi-sevinci deneyimlemek için çok yoğun arzu.

5. Öz'ünüzde gerçekten ne ya da kim olduğunuzu deneyimlemek ve gerçek Öz'ünüz olarak sonsuza dek yaşamak için çok yoğun arzu.

6. Tüm illüzyondan ve aldatmacadan kurtulmak, illüzyon ile aldatmacanın kaynağı olan egodan özgürleşmek için çok yoğun arzu.

7. İnsana özgü kâbustan uyanmak için çok yoğun arzu.

8. Çok yoğun Özgürleşme arzusu, tüm gerçek ruhsallığın temelidir.

9. Özgür olup olmayacağınızı belirleyecek tüm faktörler içinde özgürleşme arzunuzun yoğunluğu ya da azlığı en önemli faktördür.

10. Özgürleşme arzunuzu en etkili şekilde arttırmak için ne gerekiyorsa yapmalısınız.

11. Ruhsal öğretiler birbirine denk değildir.

12. Sadece bazı öğretiler, gerekli güçlü anahtarlara sahiptir.

13. Özgürleşme arzunuzu arttıracak en etkili ilk adım, güçlü bir anahtardır.

14. Özgürlüğe giden yolda karşınızda belirecek tüm engeller, Özgürlük için çok az arzu duymanızdan kaynaklanır.

15. Özgürlük arzunuzdaki en ufak bir artış bile yararlı olur.

16. Özgürlük arzunuzun yoğunluğu artarken ego çok daha az engel yaratır.

17. Özgürlük arzunuz çok yoğun olduğunda, Özgürlük arzunuz geçici yollara sapmanızı istemez.

18. Özgürlük arzunuz çok yoğun olduğunda, ilk kez Özgürlük için neyin gerekli olduğunu, neyin gerekli olmadığını görebilirsiniz.

19. Özgürlük arzunuz güçsüzse, ego korunma stratejilerini görmenizi engeller.

20. Özgürlük arzunuz daha güçlüyse, egonun korunma stratejilerini görmeye başlayabilirsiniz.

21. Özgürleşme arzusu daha da güçlü olduğunda, Özgürlük arzusunun kendisi Özgürleşme yolunda aradığınız yanıtlarda, Doğrudan Yol öğretilerinde, engellere çözümler bulmakta, uygulama motivasyonunda, vs.de başarılı olmanız için ihtiyacınız olan her şeyi verecektir.

22. Özgürlük arzusunu uyandırmadan önce, egonun varlığını sürdürebilmek için ruhsal öğretileri nasıl seçtiğini görebileceksiniz.

23. Özgürleşme arzusu çok daha yoğun olduğunda egonun tüm korunma stratejilerini görebilirsiniz.

24. Özgürleşmek için çok yoğun arzu uyandığında, öncesinde egonun korunma stratejilerini nasıl göremediğinize şaşıracaksınız.

25. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandığında, egonun Doğrudan Deneyim Yol'u öğretilerini bile nasıl çarpıttığını görebileceksiniz.

26. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandığında, geçmişteki her ruhsal öğretiyi egonun nasıl çarpıttığını ve bazı ruhsal öğretilerin egonun varlığını koruma amacıyla ego tarafından nasıl yaratıldığını görebileceksiniz.

27. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandığında, geçmişteki hemen hemen tüm ruhsal ve kurumsallaşmış dini öğretilerin egoya hizmet eden çarpıtmalar ve geçici yollar olduğunu görebileceksiniz.

28. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandığında, egonun önceden ne kadar az şey gösterdiğine şaşıracaksınız.

29. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandığında, egonun dikkatinizi tuzağa düşürmek için yarattığı sonsuz kavramlar labirentini görebileceksiniz.

30. Özgürleşme arzusu çok daha yoğunlaştığında, ego daha fazla korunma stratejisi yaratmayacak.

31. Mutlak Gerçek'i doğrudan deneyimlemek için çok yoğun arzu içsel Öğretmen'inize rehberlik edecektir.

32. Hakikat için çok yoğun arzu, Sonsuz Yaşam'ı doğrudan deneyimlemeniz için size rehberlik edecektir.

33. Anahtar, Mutlak Gerçek'i doğrudan deneyimleme arzusunun yoğunluğudur.

34. Hakikat arzusunu arttırmak en önemli ilk adımdır.

35. Özgürlük arzunuzu arttırmak önemlidir.

36. Özgürlük arzunuzu arttırmadan, uyanmayla ilgili tüm girişimleriniz Sonsuz Deneyim'i oluşturmakta başarısız olacaktır.

37. Özgürlük arzunuzu arttırmadan, ego tüm ruhsal çalışmalarınızı çarpıtacaktır -bu kitabı okurken bile.

38. Özgürlük arzunuzu arttırmadan, ego asla Gerçek'i görmenizi istemeyecektir.

39. Kendine karşı dürüst olmak da diğer büyük anahtardır.

40. Kendine karşı dürüst olmak, Özgürlük arayışında her açıdan yardım edecektir.

41. Kendine karşı dürüst olmak, Özgürlük arzu-

nuzu arttırmanıza yardımcı olacaktır.

42. Kendine karşı dürüst olmak, olabildiğiniz kadar dürüst olmak demektir.

43. Kendine karşı dürüst olmak, Öz'ünüze her zaman %100 dürüst olmak demektir.

44. Egoyu korunma stratejilerini kullanırken yakalayın.

45. Egonun sizi Doğrudan Deneyim Yolu'ndan uzaklaştıracak çatışmalar yarattığını görün.

46. Ya Özgürleşme arzunuz şu anki seviyesinin iki katı olsaydı?

47. Özgürleşme arzunuz şu anki seviyesinin iki katı olsaydı, çok daha yararlı olurdu.

48. Özgürleşme arzunuz şu anki seviyesinin iki katı olsaydı, daha önce göremediğiniz şeyleri hemen görmeye başlardınız.

49. Peki ya Özgürleşme arzunuz milyon kez daha büyük ve daha yoğun olsaydı?

50. Gerçekten Özgürleşme arzunuz iki katı ya da üç katı olsa, egonun görmenizi engellediği büyük değişimler olurdu.

51. Özgürleşme arzunuz daha da büyüdüğünde, yaşamınızın her anı Özgürlük'e adanacaktır.

52. Özgürlük için büyük yoğun arzu, hiçbir anınızı ziyan etmenize izin vermeyecektir. Egonun yalanlarını durdurur ve gerekli olmayan şeyleri bırakırsınız.

53. Harika olan şey, Özgürlük için aynı yoğun arzu neyin gerekli, neyin gereksiz olduğunu bilmenizi ve hayatınızda ilk kez bunu görmenizi sağlar.

54. Özgürlük arzusu yoğun olmadan önce, görebildiğinizi sanırsınız. Ama aslında körsünüzdür.

55. Özgürleşme arzunuzun yoğun bir şekilde artmasından sonra her şey açık hale gelir ve şüpheniz kalmaz!

56. Özgürlük için çok yoğun arzunun artmasından sonra ilk kez görebilirsiniz!

57. Eğer Özgürlük arzusu sizde yoğun şekilde artmazsa (58 – 62):

58. Bu kitaptaki hiçbir kelimenin gerçekte size yararı yoktur.

59. Ego, şu anda okuduğunuz bu kitapta yazılı olanları yorumlayacaktır.

60. Ego, burada yazılanlara karşı çatışma yaratacaktır.

61. Hiçbir yorum yapmadan tam olarak okuduğunuz şeyi görmek yerine, ego yorum yapmaya başlayacaktır.

62. Ego, bu öğretileri kendi sonunu getirecek bir şey yerine varlığını koruyacak bir şeye dönüştürecektir.

63. Bu nedenle, en önemli anahtar Özgürleşme için çok yoğun arzuyu uyandırmak ve Özgürlük arzusunu her gün daha da arttırmaktır.

64. Sahip olabileceğiniz en güçlü araçlardan ya da anahtarlardan biri okuma tarzını değiştirmektir.

65. Son derecede yavaş okuyun, her ifade ya da her cümle üzerinde uzun uzun durun.

66. Bir sonraki cümleye geçmeden önce cümlenin anlamını gördüğünüzden emin olun.

67. Okurken ara verin, durun ve bakın.

68. Sonraki satıra geçmeden önce aynı satırı üç kez okuyun.

69. Özgürlük arzusu sizde yeterince büyük değil-

se, ego zamanınızı ruhsal uygulamadan başka bir şeyle mutlaka işgal edecektir.

70. Bu nedenle, egoya son vermenin anahtarı Özgürlük arzusunun yoğunluğudur.

71. Suyun altında tutulan birini hayal edin. Nefes almak için yüzeye çıkmaya ne kadar isteklidir?

72. Sizin de Özgürlük arzunuz nefes almak isteyen adamınki kadar yoğun olmalıdır.

73. Nefes almak adamın öncelik listesinde birinci sırada olduğu gibi Özgürlük de sizin öncelik listenizde en üstte olmalıdır.

74. Suyun altında tutulan birinin nefes alma arzusu ne kadar büyük ve yoğundur?

75. Yüzeye çıkmak ister ama suyun altında tutulmaktadır.

76. Yüzeye çıkma arzusunun ne kadar yoğun olduğunu görün. Ancak böyle nefes alabilecektir.

77. Her saniye yüzeye çıkma arzusu çok daha yoğunlaşır.

78. Suyun altında geçen bir dakikadan sonra, nefes alma arzusu çok daha yoğunlaşır.

79. Suyun altında geçen iki dakikadan sonra, oksijen için yüzeye çıkma arzusu on kat daha artar.

80. Suyun altında geçen üç dakikadan sonra, yüzeye çıkma arzusu yüz kez artar.

81. Suyun altında geçen dört dakikadan sonra, yüzeye çıkma arzusu bin kez artar.

82. Arzusu ne kadar yoğun ve büyüktür?

83. Sonsuz Özgürlük arayışında başarıya ulaşmak istiyorsanız, sizin de Özgürleşme arzunuz o kadar yoğun olmalıdır.

84. Özgürlük için çok yoğun bir şekilde arzunuz yoksa ruhsal uygulamayı görmezden gelmenin yolunu her zaman bulursunuz.

85. Özgürlük için çok yoğun bir arzunuz yoksa egonun çarpıtma kapasitesinde neredeyse sınır yoktur.

86. Uyanmış bir bilge tarafından bin sayfalık bir kitabın yazıldığını ve her sayfada tek yazılanın hep aynı kelimeler olduğunu farz edin (87 – 93)

87. Ego illüzyonuna son vermenin tek etkili aracı (88 – 93):

88. Dikkatinizi düşünceden, bedenden, dünya-

dan, insanlardan, yerlerden, bir şeylerden, deneyimlerden vs. uzaklaştırın ve dikkatinizi farkındalığı izleme farkındalığına çevirin.

89. Egonun sonunu getirmek için diğer araçları kullanmayı denerseniz, ego son bulmuş gibi görünebilir. Ama sonunda tekrar ortaya çıkacaktır.

90. Bu nedenle, egonun sonunu getirmekte, acı ve hüzne son vermekte ve ebediyen sonsuz-farkındalık-sevgi-mutlulukla yaşamak için daha etkili başka bir araç yoktur.

91. Günde en az iki saat ayırarak, başka bir aktivitede bulunmadan, farkındalığı izleme farkındalığını uygulamaya başlayın.

92. Uygulama için, gereksiz aktiviteleri bırakarak iki saatten fazla zaman ayırabiliyorsanız, öyle yapın.

93. Farkındalığı izleme farkındalığını uygulamak için her gün ayırabildiğiniz kadar çok zaman ayırın. Uygulama anında başka aktivitede bulunmayın.

94. 87 – 93'teki satırlar her sayfada yazıyor olsaydı, çoğu insan buradaki talimatları uygulamazdı.

95. Çoğu insan bu talimatları uygulamazdı çünkü Özgürleşme arzuları henüz yeterince güçlü değildir.

96. Egonun varlığını sürdürme arzusu, egoya son verme arzusundan çok daha büyüktür. Bu hemen hemen tüm insanlar ve tüm ruhsal öğreti adayları için geçerlidir.

97. Egonun, kendi hayali özünü korumak için trilyonlarca hilesi vardır.

98. 87 – 93'tekiler için bir ruhsal öğreti adayı şöyle diyebilir (99-103):

99. "Gerçekten tek etkili araçtan bahsetmiyor."

100. "Bahsettiği şey başka hiçbir şey yapmadan zaman ayırmamız gerektiği değil."

101. "Gerçekte kastettiği şey sürekli uygulama yapmamız gerektiği değil."

102. "Bu kitap aslında şifreli yazılmış."

103. "Çok daha önemli olan daha derin, ince, gizli anlamları var."

104. 99 – 103 numaralar size delice görünüyorsa, haklısınız, delice.

105. "Delice" kelimesi birçok insanı oldukça iyi tasvir ediyor.

106. Bu insanlar 99 – 103'tekileri çarpıtmak ve karıştırmak için kelimesi kelimesine aynı cümleleri kullanmayabilirler.

107. Çarpıtmak ve karıştırmak için kendi kelimelerini bulacaklardır. 99 – 103, insanların öğretileri nasıl çarpıtabileceğine dair örneklerdir. Hakikat ise gerçekten bir tek etkili aracın olduğudur. Sadece uygulama için zaman ayrılmalıdır. Bu arada başka hiçbir aktivitede bulunulmamalıdır. Uygulama yapmaya ihtiyacınız var. Kitaptakiler şifreli değil, kelimesi kelimesine aynen yazıldığı gibidir. Hiçbir gizli anlam aramadan olduğu gibi almanız istenmektedir.

108. Hepsi için tek çare Özgürlük için çok yoğun arzunun uyanmasıdır.

109. Özgürlük arzunuz şimdikinden bir milyon kez daha yoğun olsaydı ne olurdu? (110 – 114):

110. O zaman tüm oyunlar, dolambaçlı yollar, çarpıtmalar, ertelemeler ve aldatmacalar için zaman olmazdı.

111. O zaman güya özgürleşmiş olduğunu zanneden ama aslında özgürleşmemiş öğretmenleri dinlemezdiniz.

112. Ruhsallık hakkında düşünmenin gerçek Ruhsallık olduğunu sanmazdınız.

113. Entellektüel bir yolculuğun Ruhsal bir yolculuk olduğunu sanmazdınız.

114. O zaman tek gerçek aracın en doğrudan araç olduğunu kabul ederdiniz.

115. O zaman suyun altında tutulup da nefes almak için yüzeye çıkmaya çalışan adam gibi olurdunuz. (116 – 127):

116. Bu kişinin tartışma için zamanı yoktur.

117. Oyunlara zamanı yoktur.

118. Yanlış öğretmenlere ayıracak zamanı yoktur.

119. Doğrudan olmayan yöntemlere zamanı yoktur.

120. Sürekli okuma için zamanı yoktur.

121. Televizyon için zamanı yoktur.

122. Öğretilere hayali anlamlar yükleyecek zamanı yoktur.

123. Eğlence için zamanı yoktur.

124. Özgür olmak istermiş numarası yapmak için zamanı yoktur.

125. Kendisini kandıracak zamanı yoktur.

126. Yüzeye çıkmak istiyor numarası yapacak zamanı yoktur.

127. Tartışma ya da çatışma için zamanı yoktur.

128. Bir tek şey için zamanı vardır; tüm dikkatini yüzeye çıkmaya odaklamak için.

129. Bu nedenle en önemli anahtar Özgürlük arzusunun yoğunluğudur.

130. Ruhsal öğreti adayının tek sorunu Özgürleşme arzusunun çok zayıf olmasıdır. Özgürleşmek için çok yoğun arzu diğer tüm sorunları çözecektir.

Beşinci Bölüme geçmeden önce, Dördüncü Bölümü üç kez çok yavaş okuyun.

BEŞİNCİ BÖLÜM

ÇOK YOĞUN ÖZGÜRLEŞME ARZUSU NASIL UYANDIRILIR?

1. Çok yoğun Özgürleşme arzusunu uyandırmanın temel aracı her gün iki seçeneği dikkatle gözden geçirmektir ta ki çok yoğun Özgürleşme isteği uyanana kadar.

2. Seçenek A, egoyu sona erdirmeyi seçmektir. Sonsuz mutluluğa götüren en hızlı ve en doğrudan aracı uygulamak için her gün en fazla zamanı ayırarak gereksiz tüm aktiviteleri bırakın.

3. Sonsuz mutluluğa götüren en hızlı ve en doğrudan araç, Yedinci Bölüm'de açıklanan Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'dir.

4. Seçenek A, hüzünsüz ve acısız Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'tur.

5. Seçenek A, Sonsuz Hayattır.

6. Seçenek A, sonsuza dek gerçek Öz'ünüz olarak yaşamaktır.

7. Seçenek A, kesinlikle mükemmel sevinçtir.

8. 2 – 7. maddeler Seçenek A'nın bir özetidir.

9. Bazıları, geçmişte Aydınlanmış Olanlar tarafından yazılan Seçenek "A" nın tanımını okumayı daha yararlı bulabilir. Bu gibi tanımların okunabileceği kitapların listesi için bu web siteleri ziyaret edilebilir: www.seeseer.com ya da www.thefreedomreligion.com

10. Seçenek B, acıya, hastalığa, ölüme, şiddete, öfkeye, korkuya, vs.ye tabi bir bedenle tanımlanır.

11. Seçenek B, egonun sizmişsiniz gibi davranmasına ve sizi kontrol etmesine izin vermektir.

12. Seçenek B, hilekârın (egonun) insanların hep deneyimlediği tüm savaşları, hastalıkları, ölümü, acıyı ve kötülüğü yaratmasına izin vermektir.

13. Seçenek B, geçici ve bu nedenle de sadece ölüme götüren boş bir hayata sahip olmaktır. 10 – 13, Seçenek B'nin özetidir.

14. Seçenek B'yi daha iyi incelemek için insanların çektikleri acıları listeleyebilirsiniz.

15. Binlerce savaşın, binlerce hastalığın, binlerce şiddet türünün, insanların aldatma, incitme ve birbirlerini kandırma yollarının tümünün ve düşünebileceğiniz insan acılarının diğer her türlüsünün listesini yazabilirsiniz. Genellikle insanlar, sadece insan acısının okyanusunun küçük bir parçasıdır. Bu listenin amacı insan acısının tüm okyanusuna bakmaktır ve tek bir bakışta insan hayatının tüm olumsuz yanlarına bakmaktır. Listenin amacı B'yi seçmenin sonuçlarını görmektir.

16. Önce acıların olduğu listeyi okumanız gerekir.

17. Bundan sonra, Beşinci Bölüm'deki seçenek A ve seçenek B'nin özetlerini tekrar tekrar okuyun.

18. İçinizde çok yoğun Özgürleşme arzusu uyanana kadar her gün Seçenek A ve Seçenek B'nin özetini birbiriyle kıyaslayarak Beşinci Bölüm'ü okuyun.

19. Seçenek A'yı seçene kadar Beşinci Bölüm'ü her gün okuyun.

20. Çok yoğun Özgürleşme arzusunu uyandırmak için bir araç da Sonsuzluk'un değerini ve geçici olanın boşluğunu görmektir. Ego, insanları hayatlarında geçici bir uğraştan diğerine sürükler. Geçici olanın anlamsızlığını ve sonsuz olanın harika değerini görmenin büyük yararı olabilir. Tüm bu önemsiz uğraşıların ve gereksiz aktivitelerin nerede son bulacağını görmek için

geleceğe bakarsınız. Bunun geçici olanın anlamsızlığını ortaya çıkarmakta büyük yardımı dokunabilir. Her aktiviteyi ve her anı şu soruyla sorgulayın: "Bu nereye götürür?" ve sonrasında "Sonra nereye?" ve sonra "Sonunda bu nereye götürecek?"

21. Bedenin her an son bulabileceğini sık sık hatırlamak çok yoğun Özgürleşme arzusunu uyandırmaya yardımcı olabilir. Her günü son gününüzmüş gibi yaşamak, her değerli anınızı Sonsuz'a hazırlanmak için kullanmak daha çok yararlı olabilir. Yatırım yapabileceğiniz iki iş alanının olduğunu hayal edin. Bir yıkım güllesinin ilk işi yıkmak üzere olduğunu görebilirsiniz. İkinci işin ise sonsuza dek süreceğini görebilirsiniz. Akıllıca olan seçim kesinlikle sonsuza dek sürecek işe yatırım yapmaktır.

22. Seçenek A'yı seçip seçmediğinizi nasıl bileceksiniz? Her gün gereksiz tüm aktiviteleri bıraktığınızda ve tüm boş vaktinizi sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı aracı uygulamak için kullandığınızda Seçenek A'yı seçmişsinizdir.

23. Çok yoğun Özgürleşme arzusunun uyandırıldığını nasıl bileceksiniz? Her gün gereksiz aktiviteleri bıraktığınızda ve tüm boş zamanınızı kullandığınızda, böylelikle sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve hızlı aracı gerçekten her gün uyguladığınızda, çok yoğun Özgürleşme arzusunun uyandırılmış olduğunu bileceksiniz.

24. Çok yoğun Özgürleşme arzusunun uyanışı, aynı zamanda "gerçekten Seçenek A'yı seçmek" olarak da adlandırılabilir, 25 – 55'tedir:

25. DAHA FAZLASI YOK'a giden bir trilyon kilometrenin bir işareti gibidir bu.

26. Geçmişteki insan kötülüklerinin tümünün artık DAHA FAZLASI YOK.

27. Egonun yarattığı korkuların tümünün artık DAHA FAZLASI YOK.

28. Sessizce artık DAHA FAZLASI YOK demek gibidir. Bu o kadar yüksek sesle söylenmiş olsaydı, dünyadaki her insanın kulak zarları delinirdi.

29. Hakikatın isteğidir bu.

30. Mutlak Gerçek'in kesin isteğidir.

31. Tüm insan fikirlerinin nihai sonu için kesin istektir.

32. Mutlak iyilik için kesin istektir.

33. Ego olarak adlandırılan sahtekârın nihai sonu için kesin istektir.

34. Gerçek Öz'ü Doğrudan Deneyimlemek için kesin istektir.

35. Gerçek Öz'ü sıkıca kavrayan son derece güçlü bir bağ gibidir. O kadar güçlüdür ki bu bağı hiçbir şey zayıflatamaz.

36. Gerçek Öz'ü sıkıca kavrayan son derece güçlü bir bağ gibidir. O kadar güçlüdür ki bu bağı zayıflatacak kadar güçlü hiçbir şey yoktur.

37. Çok yoğun Özgürleşme arzusu, mutlak iyiliği tutan son derece güçlü bir bağ gibidir. O kadar güçlüdür ki hiçbir şey bu bağı zayıflatamaz.

38. Geçmişte yalan söyleyen trilyonlarca insana ve her gün yalan söyleyen milyarlarca insana kesin bir "HAYIR" demek gibidir.

39. Geçmişte korku yaratan trilyonlarca insana ve her gün korku yaratan milyarlarca insana kesin bir "HAYIR" demek gibidir.

40. Tüm hüzün ve acıyı sona erdirmek için kesin bir istektir.

41. Mükemmel sonsuz-daimi-sevgi-coşku için kesin bir istektir.

42. Bu, egoyu, tüm acıları, şiddeti ve kötülüğü sona erdirecek kesin istektir.

43. Bu, farkındalığın kaynağı olan gerçek Öz'e

kesin bir adanmışlıktır.

44. Bu kesin adanmışlık, dikkati dünyadan, bedenden, düşünceden vs. çevirmek ve dikkati farkında izlemeye vermektir.

45. Çok yoğun Özgürleşme arzusu, şüphe barındırmayan bir Hakikat isteğidir.

46. Düşüncenin sonu için bir istektir.

47. Mutlak ve Kesin Gerçek'i doğrudan deneyimlemek için bir istektir.

48. Çok yoğun Özgürleşme arzusu yükseldiğinde, bu istek içeri yönelir, başkalarına değil.

49. Çok yoğun Özgürleşme arzusu yükseldiğinde, kişi bir daha asla bencil hiçbir insanın önünde eğilmeyecektir.

50. Çok yoğun Özgürleşme arzusu yükseldiğinde, tüm engeller kalkar.

51. Çok yoğun Özgürleşme arzusu, Mutlak Gerçek'e kesin bir adanmadır.

52. Doğrudan deneyim, gerçek Öz'ü bilmeye kesin bir adanmadır.

53. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandırıldıktan sonra, kişinin hayatındaki her an rüyadan uyanmaya adanır.

54. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandırıldığında, egonun tüm yalanlarının, hilelerinin, aldatmacalarının ve oyunlarının ne olduğu ve egonun tüm yalanlarının, hilelerinin, aldatmacalarının ve oyunlarının nasıl sona ereceği görülür.

55. Çok yoğun Özgürleşme arzusu uyandırıldığında, egonun yarattığı kâbus daha fazla hoş görülmez.

56. Ego, tüm kötülüğün kaynağıdır.

57. Ego, deliliktir. Tüm insanlar için geçerlidir.

58. Trilyonlarca korku üreten ego kötü ve delice olmalıdır.

59. İçinizdeki bir şey, hilekârın hayalini sona erdirme özlemi duyar.

60. İçinizdeki bir şey, sonsuz Sevgi'nin özlemini duyar.

61. İçinizdeki bir şey, tüm acıyı ve hüznü sona erdirme özlemi duyar.

62. İçinizdeki bir şey, sonsuz-coşku-sevgi özlemi duyar.

63. Ego hayalini sona erdirmek ve doğası sonsuz-daimi-sevgi-sevinç olan ve tüm hüzünlerden uzak olan gerçek Öz'ü keşfetmek mümkündür.

64. Bu beden yaşarken, bu hayatınızda, bu mümkündür.

65. Kalbinizle işbirliği yapın.

66. Egonuzu dinlemeyi bırakın.

67. Dikkatinizi düşünceden çevirirseniz ve dikkatinizi farkındalığı izleme farkındalığına çevirirseniz ve her gün saatlerce bunu sürdürürseniz, sonunda ego hayali sona erecektir ve gerçek Öz'ünüz deneyimlenecektir.

68. Sonra tüm acılar sona erer ve geriye kalan, farkındalık-sevgi-mutluluğun sonsuz mükemmelliğidir.

69. Seçenek A'yı seçin.

70. Kesin seçim yapın ve bu seçim değişmez olsun.

71. Seçiminizi katı ve kesin yapın.

72. Gözlerinizin ardından bakan farkındalığın kaynağı olan gerçek Öz'ünüz dikkatinizi hak eder.

73. Tüm hayatınız boyunca gerçek Öz'ünüzü görmezden geldiniz.

74. Farkındalığın kaynağı olan gerçek Öz'ünüz, sevginizi ve dikkatinizi hak ediyor.

75. Yüce Akl'ı isteyin.

76. İnsan hayali delicedir.

77. İnsan hayalinden uyanıp, kendi farkındalığınızın yaşantısına geçerek aklı isteyin.

78. Ruhsal uygulama için daha fazla zaman yaratmak amacıyla tüm gereksiz aktiviteleri bırakarak A'yı seçin.

79. Ruhsal uygulama için daha fazla zaman yaratmak amacıyla tüm aldatmacaları, çarpıtmaları ve eğlenceyi bırakarak A'yı seçin.

80. Uygulamanızın sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı araç olduğundan emin olarak A'yı seçin.

81. Hayatın getirdiği acı da çok yoğun Özgürleşme arzusunu uyandırmanın bir yoludur.

82. Her gün Beşinci Bölüm'ü okumak çok yoğun Özgürleşme arzusunu uyandırmanın daha hızlı ve çok daha kolay bir yoludur.

Altıncı Bölümü okumadan önce, Beşinci Bölümü en az üç kez çok yavaş okuyun.

ALTINCI BÖLÜM

FARKINDALIĞI İZLEME
FARKINDALIĞI KEŞFİ

1. 2001 yılı itibariyle şu anda okuduğunuz bu kitabın yazarı, 27 yıldır neredeyse tüm çeşitli dini ve ruhsal yol öğretileri üzerinde çalışmaktaydı.

2. İki binden fazla kitap okumuştu.

3. Amerika ve Hindistan'daki birçok ruhsal öğretmenden ders almıştı.

4. Çoğu ruhsal öğretilerin dikkati "BEN"e çevirdiği açıktı.

5. Hinduizm'in, Budizm'in, Yahudilik'in, Hristiyanlık'ın ve İslam'ın buluştuğu yer içe dönmek ve dikkati "BEN"e odaklamaktır.

6. Sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı araç, "Öz-Farkındalık'ı", içindeki krallığı bulmak,

Nirvana vs. dikkati "BEN"e çevirmektir.

7. "Hinduizm"deki modern bir örnek, Sri Nisargadatta Maharaj'dır.

8. Nisargadatta'nın öğretmeni ona dikkatini her şeyin dışında "BEN"e odaklamasını söylemişti.

9. Nisargadatta üç yıl boyunca dikkatini "BEN"e odaklama üzerinde çalıştı.

10. Boş zamanlarında üç yıl boyunca pratik yaptıktan sonra, Nisargadatta gerçek Öz'ünü anladı.

11. Nisargadatta ailesini desteklemek için çalışmak zorundaydı. Bu nedenle, sadece boş zamanında uygulama yapabildi. Gerçek Öz'üne her gün bakarak saatler geçirdi.

12. Her şeyden dikkatini uzaklaştırarak dikkatini "BEN"e odaklamak kadim bir "Hindu" uygulamasıdır.

13. Zen Budizmi'nde dikkati "kim bakıyor"a odaklamak Master Bassui'nin ve kadim Zen metni olan *The Ceasing of Notions* öğretilerinde bulunur. Tibet Budizmi'nde dikkati farkındalığa odaklamak bazı Dzogchen uygulama derslerinde bulunur.

14. İçeri bakmanın ve "BEN"i bilmenin önemi Hristiyan-Yahudi öğretilerinde de bulunabilir (15 – 19):

15. "Ve Tanrı Musa'ya dedi ki; BEN, BENİM. Ve İsraillilere de ki, Beni size Ben Ben'im diyen gönderdi." (Exodus 3:14)

16. "Durun ve bilin ki Tanrı Ben'im." (Psalm 46:10)

17. *The Impersonal Life*'ın tüm kitabı, Hristiyan Mistisizmi'nin bu kitabı, tek bir satırla yazıldı: "Durun ve bilin ki Tanrı Ben'im" (Psalm 46:10)

18. "İsa dedi ki; İbrahim olmadan önce "BEN" varım." (John 8:58)

19. "İsa dedi ki; Tanrının krallığı içinizdedir." (Luke 17:21)

20. İsa şunu demedi; "Bedeniniz öldükten sonra o krallık içinizde olacaktır."

21. İsa dedi ki "içinizdedir." Bu şimdiyi gösterir.

22. Peygamber Muhammed dedi ki; "Kendini bilen Rabbini bilir." Kendini Bilme, bir Sufi uygulamasıdır.

23. Dikkati, Özgürlük'e giden en doğrudan ve en hızlı araç olan "BEN"e odaklayan başka geleneksel ruhsal uygulama ve öğretiler de vardır.

24. "Hinduizm" için modern başka bir örnek de Sri Ramana Maharshi'dir.

25. Ramana Maharshi, 50 yıldan fazladır egonun ve acının sonunu getirecek ve sonsuz sevincin Öz'de, Ben'de, Ben Olan'da odaklanmak olarak kalmasının tek etkili aracını öğretti.

26. 2001 yılı itibariyle, şu anda kitabını okuduğunuz yazar 27 yıldır "BEN OLAN"da dikkati odaklama yöntemini uygulamaya teşebbüs etti.

27. Yazar, bu yöntemle ya da başka bir yöntemle çok az ilerleme kaydetti.

28. 2001'in Aralık ayında yazar, Ramana Maharshi geleneğinde olan bir öğretmenin konuşmalarına katılma amacıyla Tiruvannamalai, Hindistan'daydı.

29. Yazar Sesha Bhavan Misafir Evinde bir odada yalnızdı.

30. Yazar, yıllardır hakkında okuduğu "Ben"in ve "Ben Olan"ın tüm olası anlamlarını ve "Ben" ve "Ben Olan"a ait tüm yaklaşımlar hakkında düşünüyordu:

31. "Ben düşüncesi", Ben Olan düşüncesidir.

32. "Ben hissi", Ben Olan hissidir.

33. "Ben bilinci", Ben Olan bilincidir.

34. Ben ya da Ben Olan'ı düşünmek.

35. Ben ya da Ben Olan'ı hissetmek.

36. Ben ya da Ben Olan'a dikkati odaklamak.

37. "Ben" ya da "Ben Olan"ın ne anlama geldiğiyle ilgili birçok farklı yaklaşım ve farklı görüş kombinasyonları vardır.

38. 27 yıl sonra, doğrudan deneyimde "Ben Olan"ın ne anlama geldiğinden emin değildi.

39. Yazar, bu sorulara yanıt bulmanın bir yolunun olup olmadığını ve Ben ve Ben Olan'ın anlamında netlik olup olmadığını ve ona nasıl yaklaşılacağını merak ediyordu. Ben Olan'a dikkati odaklamalı mı, Ben Olan'ı hissetmeli mi ya da Ben Olan'ı düşünmeli mi?

40. Yazar, o kadar net olan bir anlayış istedi ki, bulanık hiçbir şey kalmasın istiyordu, başka seçenek kalmasın istiyordu.

41. Yazar gerçekten yanıtı bilmek istiyordu.

42. Yazar, önceki anlayışların yanıtına hapsolmayacaktı.

43. Yazar, gerekliyse, önceki kavrayışının parçalanmasını ve yok olmasını diliyordu.

44. Son yıllarda olasılığı düşünme isteği vardı, yazar "Ben Olan"ın ne olduğunu ya da buna nasıl odaklanacağını hiç anlamamıştı.

45. Gerekliyse, tüm eski bakış açılarının ortadan yok olmasına izin vermek istiyordu.

46. Ramana Maharshi; "Kendini sorgulamak, düşünceden ziyade daha çok bir his gibidir." demişti.

47. "Ben kimim?" diye sormak ya da "Kimlerde bu düşünceler oluşur?" diye sormak kişi düşünce alanında kaldığı sürece izlemesi kolay talimatlardır.

48. Yine de, "Ben kimim?" hissine ya da "Ben Olan" hissine gelince, talimatlar her zaman biraz bulanık olmuştur. Ben Olan hissi tam olarak nedir?

49. Ben Olan'ı nasıl bilirim?

50. Nisargadatta Maharaj ve birçokları "Ben Olan' bilinçtir" demişti.

51. Yazar merak etti: " 'Ben Olan', 'Ben Düşüncesi' mi? ya da 'Ben Olan' sadece benim şimdiki farkındalığım mı?"

52. Yazar düşündü: " 'Ben Olan' bu şimdiki farkındalıksa, şu anda bu odadan bakan farkındalık da aynıdır. O halde bu 'Ben Olan'a dikkati odaklamaktır" (53):

53. **Farkındalığım farkındalığımı izliyor.**

54. Bu bir açıklamaydı!

55. Birkaç bulanık uygulama yapmaktansa, "Ben Olan"ın tam olarak ne olduğundan ya da nasıl hissedildiğinden tam olarak emin olmadan kişinin "Ben Olan"a dikkat etmesinin söylenmesi yerine, burada kesinlikle net bir talimat vardır: **Benim şimdiki farkındalığım şimdiki farkındalığımı izliyor**.

56. Bilinmeyen bir şey değil, görünüşte farkındalıktan uzak, sonsuz Öz ya da Tanrı olarak tanımlanmış olandır bu.

57. Bu farkındalık, benim farkındalığım, şimdi ve burada kendini izliyor, düşünceyi, bedeni, dünyayı vs.yi görmezden geliyor.

58. Yazar hemen bu uygulamayı denedi. (59 – 65):

59. Dikkati düşünceden çevirerek dikkati farkındalıkla farkındalığı izlemeye çevirdi.

60. Yazar gözlerini kapattı çünkü amaç aynı zamanda dünyayı da görmezden gelmekti.

61. Dikkati normalde 180 derece dünyadan çevirmek ve içeri bakmak.

62. Dikkati düşüncelerden, hislerden, arzulardan çevirmek ve farkındalığı izleme farkındalığına çevirmek.

63. Yazar bir düşüncenin farkına vardığında, düşünceyi görmezden geldi ve dikkatini Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na çevirdi.

64. Her şeyi dışarıda bırakarak sadece farkındalığa dikkat etme farkındalığına.

65. Sadece farkındalığın kendisinin farkında olmaya.

66. Sonuçlar hemen kendini gösterdi!

67. Hemen ilk andan itibaren kim bu uygulamayı denerse, o kişi hemen farkındalık olarak o anı yaşar!

68. Beklemek yoktur!

69. Kolaydır.

70. Bu en baştan itibaren egonun son bulduğunu

vurgulamak anlamında değildir.

71. Egonun sonuyla karşılaşmadan önce sürekli uygulama yıllar alır.

72. Yine de en baştan kişi bu uygulamayı anlamak için bu kolay yolu denerse, kişi farkındalık olur!

73. Yazar, iki yıl boyunca Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi üzerinde çalıştı -2001 Aralık'tan 2004 Ocak'a kadar.

74. Günde on iki saatten fazla uygulama yaptığı gün sayısı, günde iki saat uygulama yaptığı gün sayısından daha fazlaydı.

75. 2004 Ocak ayında yazarın egosu, hüznü ve acıları son buldu. Geriye kalansa Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'tu.

76. Bu nedenle, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi ününe yakışır şekilde bu hayatta sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı araçtır.

77. Ramana Maharshi ve Nisargadatta Maharaj, özellikle Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni tasvir etti. Yine de, yazarın egosu bu açıklamalara dikkat etmesine müsaade etmemişti.

78. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi gö-

mülü bir hazine gibiydi, diğer birçok farklı konuda diğer birçok açıklamanın arasında saklıydı.

79. Şu anda okuduğunuz kitapta, bu öğretileri destekleyen geçmişteki bilgelerden binlerce ifade vardır. Ruhsal öğreti adaylarına yardımcı olabilir ya da onlara ilham verebilirler. Bu kitabın gelecekteki ciltleri bu gibi ifadelerle dolu olabilir. Ayrıca bu gibi bilgelikleri içeren kitapların bir listesini bu web sitelerinden birinde bulabilirsiniz: www.seeseer.com ya da www.thefreedomreligion.com

80. Geçmişteki tüm "ruhsal" öğretileri ego çarpıtmış ya da bozmuştur. Bu nedenle, şimdi okuduğunuz kitabın birinci cildinde çok az böyle ifade vardır.

81. Yazarın daha önce BEN OLAN'ın gerçek anlamını anlamamış olmasının nedeni, BEN OLAN gerçek Öz'ün sonsuz daimi farkındalık olduğunu okumuş olmasındandı.

82. Bu nedenle yazar, "BEN OLAN"ın sabah uyandığında görünen farkındalıktan daha farklı bir şey olduğunu düşünüyordu.

83. O yüzden, daima dışarı bakma alışkanlığı farkındalığın sabah uyanıyormuş ve sınırlıymış gibi görünmesine neden olmuştur. Farkındalık aslında sabah uyanmaz ve sınırlı değildir. Sabah uyanmak, uyumak ve sınır daima dışarı bakma alışkanlığının neden olduğu yanılsamalardır.

84. Eğer kişi yıllarca farkındalığı gözlemlerse, sonunda farkındalığın sürekli olduğunu ve sınırlı olmadığını keşfeder.

85. Farkındalığı İzleme Farkındalığı keşfinin önemi iletişim kolaylığı sağlamasıdır.

86. İnsana BEN OLAN'a odaklanması söylenebilir ve yüz milyon yaşamdan sonra bile BEN OLAN ne demek bilmez.

87. Yine de, BEN OLAN'ın sabah uyanan gibi görünen farkındalık olduğu, farkındalığın kaynağının tüm uyanık saatler boyunca orada olduğu, dikkatin düşünceden, duygudan vs. nasıl farkındalığı izleme farkındalığına çevrileceğine ilişkin belirgin talimatların verilmesi halinde, kişi egoyu ve acılarını bu hayatında sona erdirebilir ve sonsuza dek mutlulukla yaşabilir.

88. Bu belirgin uygulama talimatları Yedinci Bölüm'dedir.

89. İnsanların çoğunun sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı aracın keşfedilmesinden dolayı haz duyacağını düşünebilirsiniz.

90. Oysa egonun hilelerinden dolayı, çoğu insan keşif esnasında haz duymaz.

91. İşte bu yüzden kitabın başında hilekâr tanım-

lanmış, motivasyonları ve hileleri açığa çıkarılmış, çok yoğun Özgürlük arzusunun uyanmasının önemi gösterilmiş ve böyle bir uyanma için adım adım talimatlar verilmiştir.

92. Tarihsel olarak bir milyon insanda bir kişi bile içinde yaşayan ve gerçek Öz'ü olan sonsuz Gerçek'i doğrudan deneyimlemeye kendini adamamıştır.

93. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, insan için acıyı sona erdirmek ve sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutlulukta kalması için en doğrudan ve en hızlı araçtır.

94. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, Musa'ya gösterilen "Ben Olan"ı doğrudan deneyimlemek adına inançlı bir Yahudi için en hızlı ve en doğrudan araçtır.

95. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, bu hayatında doğrudan deneyimin içinde Cennetin Krallığı'nda yaşamak ve onu keşfetmek adına bir Hristiyan için en doğrudan ve en hızlı araçtır.

96. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, yaşarken (jivanmukti) ve Farkında-Mutlu-Coşkulu yaşamak, Özgürlüğe erişmek adına bir "Hindu" için en hızlı ve en doğrudan araçtır.

97. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi ger-

çek Öz'ünüzü bilmek adına bir Müslüman için en hızlı ve en doğrudan araçtır. Peygamber Muhammed dedi ki; "Nefsini (Kendini) bilen Rabbini bilir."

98. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, Nirvana mutluluğuna erişmek ve egonun, acının, arzunun ve boş heveslerin sonunu getirmek adına bir Budist için en hızlı ve en doğrudan araçtır.

99. Ego, geçmişteki tüm dini ve ruhsal öğretileri çarpıtmıştır. Sonuç, geçmişteki tüm ruhsal ve dini öğretilerin şimdi egoya hizmet etmesi ve Özgürlük için en doğrudan ve en hızlı aracı saklamasıdır.

100. Geçmişteki bir çok ruhsal ve dini öğreti ego tarafından bozulmuştur. Egoya hizmet edecek bir öğreti üreten sözde "ruhsal öğretmen" okuyucu ya da dinleyicisinden işbirliği yapmasını istediğinde, o zaman "ruhsal öğretmen" ve öğrenci yanlış öğretiye "gerçek öğreti" diyecektir. "Ruhsal öğretmen"in farklı ruhsal geleneklerde farklı isimleri vardır. Bazı örnekler: Vaiz, papaz, rahip, haham, üstat, guru, roshi, lama, mürşit, tercüman vs. Geçmişin ruhsal ve dini öğretileri yanlış tanımlanmış ve gerçeğin silsilesiymiş gibi sunulmuş egoizmin zincirleme süreçleridir.

101. Geçmişin ruhsal öğretilerinden bazıları uyanmış bilgelerin verdiği gerçek ruhsal öğretilerdi.

102. Yine de, uyanan bilgenin konuştuğu an, din-

leyicideki ego, öğretileri çarpıtmaya başlar.

103. Bu nedenle, çarpıtmanın başlaması zaman almaz. Çarpıtma hemen başlar.

104. Ego, öğretiyi bir kez çarpıttı mı, öğreti egoya hizmet eder.

105. Egonun çarpıtması zaman geçtikçe daha da büyür. Egonun çarpıtması geçmişin ruhsal ve dini öğretilerin hem yazılı hem de sözlü kelimelerinde her zaman görülebilir.

106. Geçmişin ruhsal öğretilerinin içinden yararlı ifade ve bilgileri ortaya çıkarmak mümkündür. Fakat bu bilgilerin uyanmış bir bilge tarafından çıkarılması gerekmektedir.

107. Bu bilgileri ortaya çıkarma teşebbüsü çok yoğun özgürlük arzusu henüz uyanmamış biri tarafından yapılırsa, seçilen tüm bilgiler, ifadeler ya da bazıları egoya hizmet edecektir.

108. Çünkü bu, insan sefaletini sona erdirmek için ve Huzur-sevinç'te sonsuza dek yaşamak için en doğrudan ve en hızlı araçtır. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi ruhsal yatkınlığı olmayan kişilere bile büyük yarar sağlar.

109. Kişinin yaptığı uygulamadaki küçük bir fark,

sonuçların hızındaki farkı büyük, derin, olağandışı bir kuantum sıçramasına dönüştürecektir.

110. Kişinin yaptığı uygulamadaki küçük bir fark, uzun yıllar veya bir ömür kazanmasını sağlayabilir.

111. Bu nedenle, tasvir edilen uygulama talimatlarının kesinliği çok önemlidir.

112. Uygulama talimatlarının anlatımındaki küçücük bir değişim uygulamada da küçücük bir değişime, bu nedenle dolaylı uygulamaya ve hızlı sonuç alma durumunu kaybetmeye sebep olacaktır.

113. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ne benzer görünen başka yöntemler de vardır. Bu nedenle, görünüşte benzer yöntemler aynı hızlı sonucu yaratmayacak ve uygulamanın çok uzun sürmesinden ve yıllar kaybetmekten sizi korumayacaktır.

114. Diğer yöntemler Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nden farklıdır ve bu farklar verimi yok eder.

115. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nde dışarıdan bir öğretmene ihtiyaç yoktur.

116. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yönteminde gerekli olan tüm şey, kişinin kesin uygulama talimatlarını uygulayarak takip etmesidir.

117. Önce yazılı talimatlar öğretmendir, sonra uygulama öğretmen olur.

118. Yazılı talimatlar eğer onları kaydetmek istiyorsanız okumanız ya da dinlemeniz için zaman alıcı öğretmenlerdir.

119. Bu nedenle, öğretmen, Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulamasıdır. Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulaması gerçek, doğru, ebedi öğretmendir.

120. Bu Doğrudan Deneyim Yolu'nda fiziksel olarak bir öğretmen görmenize asla gerek yoktur.

121. Fiziksel olarak bir öğretmen görmek dikkatinizi dışarı çeker ve amaca zararı dokunur.

122. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamak için talimatlar Yedinci Bölüm'dedir.

123. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nin sizin için verimli olup olmadığını bulmanın tek yolu onu uygulamaktan geçer.

124. Denemezseniz, size asla yararı dokunmayan bir sonuç elde edersiniz. O zaman da hilekârın (düşünme eylemi) elinizdeki büyük fırsatı çalmasına izin vermiş olursunuz.

125. Düşünme eylemiyle, doğru olabilen ya da doğru olmayan bir sonuca, bir fikre ya da bir varsayıma sahip olursunuz.

126. Uygulamayla ise Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nin sizin için verimli olup olmadığından emin olacaksınız.

127. Bu nedenle, içten, âdil bir deneme şansı verin.

128. İçten, âdil bir deneme için birkaç ay yeterince uzun bir süre değildir.

Yedinci Bölüm'e geçmeden önce, Altıncı Bölüm'ü üç kez sindire sindire yavaşça okuyun.

YEDİNCİ BÖLÜM

FARKINDALIĞI İZLEME FARKINDALIĞI YÖNTEMİ UYGULAMA TALİMATLARI

BAŞLANGIÇ TALİMATLARI (1 – 73)

1. Her gün Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamak için mümkün olduğunca zaman ayırın.

2. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamak için her gün çok daha fazla zaman yaratmak için gereksiz tüm aktiviteleri mümkün olduğunca bırakın.

3. Eğer tüm gereksiz aktiviteleri bırakmaya istekli değilseniz, uygulama için her gün daha fazla zaman yaratmak amacıyla, içinizde çok yoğun Özgürleşme arzusu uyanana dek Beşinci ve On Üçüncü Bölüm'ü her gün okuyabilirsiniz.

4. Yemek yemek ve duş almak gerekli aktivite örnekleridir.

5. Bazı insanlar için, geçinmek için çalışmak gerekli bir aktivite örneğidir.

6. Bazı insanlar için çocuklarıyla ilgilenmek gerekli bir aktivite örneğidir.

7. Gereksiz aktivitelerin bazı kategorileri eğlenceler, hobiler vs.dir.

8. Her gün, en az iki saat uygulama yapın. Tüm boş zamanınızı uygulama için kullanın. Her gün elinizden geldiğince çok uygulama zamanı yaratın.

9. Emekliyseniz ve her gün on iki saat uygulama yapabiliyorsanız, bu çok daha verimli olacaktır.

10. Uygulamanız esnasında rahatsız edilmemeniz ve yalnız olmanız daha iyi olur.

11. Evde uygulama yapıyorsanız, birlikte yaşadığınız insanlardan uygulama yaparken acil bir durum olmadıkça sizi rahatsız etmemelerini rica edebilirsiniz.

12. Ya da rahatsız edilmeyeceğiniz başka bir yer bulabilirsiniz. Sessiz bir yer en iyisidir.

13. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nde

beden duruşu önemli değildir.

14. Yine de, kişi dikkatini bedeninden çevirmeyi dilediğinde, bedenin rahat, huzurlu olması ve canının yanmaması önemlidir.

15. Bağdaş kurarak, sandalyeye oturarak, koltuğa ya da kanepeye oturarak veya uyuya kalmayacaksanız yatağınıza uzanarak bile uygulama yapabilirsiniz.

16. Duruşunuzun rahat olduğundan ve acı vermediğinden ya da kasılmadığınızdan emin olun.

17. Duruşunuzun dikkatinizi bedeninizden çevirmenize ve bedeninizi görmezden gelmenize yardımcı olduğundan emin olun. Duruşunuzun, dikkatinizin bedeninize yönlendirilmesine sebep olmayacağından emin olun.

18. Bu uygulamanın amaçları için, aşağıdaki düşünce ve farkındalık kelimelerinin tanımları kullanılmalıdır (19 – 46):

19. Düşünce (19 – 21): Düşünceler, zihninizdeki ana dilinizin kelimeleridir.

20. Ana diliniz İngilizce ise, zihninizdeki İngilizce kelimeler düşüncelerdir.

21. Eğer iki dili de akıcı konuşuyorsanız, o zaman

zihninizdeki düşünceler iki dilin kelimeleri olacaktır.

22. Farkındalık (22 – 46): Uykudan uyandığınızda, farkındalık uykudan uyanan bilinçtir.

23. Düşünceler gelir ve gider. Farkındalığın kaynağı ise ne gelir ne de gider. Farkındalığın kaynağı tekrar uyuyuncaya kadar uyanık olduğunuz saatler boyunca süreklidir.

24. Farkındalık sizsiniz, bilincinizsiniz. Sadece farkındalığınız şu anda gözlerinizden bakıyor.

25. Farkındalık, bilinç, dikkat, gözlemleme, izleme, bakma, görme ve konsantre olma, uygulama talimatlarında aynı anlama sahiptir.

26. Farkındalık düşünce değildir.

27. Farkındalık, düşüncelerin farkında olma bilinci ya da düşüncelerin yokluğunun farkında olma bilincidir.

28. Düşüncelerin olduğu ve düşüncelerin olmadığı zamanda, farkındalığın kaynağı tetiktedir. Farkındalığın kaynağı tekrar uyuyuncaya kadar tüm uyanık olduğunuz saatlerde süreklidir. Derin uyku esnasında, düşünen kısım; farkındalığın kaynağının farkında değildir artık.

29. Farkındalık duygular değildir.

30. Farkındalık, duyguların farkında olma bilinci ya da duyguların yokluğunun farkında olma bilincidir.

31. Duygular varken ya da yokken farkındalığın kaynağı farkındadır. Çünkü tekrar uyuyuncaya kadar uyanık olduğunuz saatlerde farkındalığınız devamlıdır.

32. Farkındalık, gözlerle görülen somut bir şey değildir.

33. Farkındalık, gözlerle görülen somutların bilincidir ya da gözlerle görülen somutların yokluğunun bilincidir.

34. Farkındalığınız gözleriniz açık somut şeyleri görürken ve gözleriniz kapalı somut şeyleri görmezken farkındadır. Çünkü farkındalığınız tekrar uyuyuncaya kadar uyanık olduğunuz zamanlarda devamlıdır.

35. Farkındalık "Ben" düşüncesi değildir.

36. Farkındalık "Ben" düşüncesinin bilinci ya da "Ben" düşüncesinin yokluğunun bilincidir.

37. "Ben"i düşünürken ve "Ben"i düşünmezken, farkındalığınız farkındadır. Çünkü tüm uyanık olduğunuz saatlerde farkındalığınız süreklidir.

38. Farkındalık, arzu değildir.

39. Farkındalık, arzunun bilinci ya da arzunun olmamasının bilincidir.

40. Arzu olduğunda da olmadığında da, farkındasınızdır. Çünkü tekrar uyuyuncaya kadar farkındalığınız süreklidir.

41. Farkındalık uzak olan ya da gizemli olan bir şey değildir.

42. Farkındalık, bu kitabı okurken gözlerinizle dışarı bakmak değildir.

43. Sadece sıradan, her günkü farkındalığınızdır.

44. Özel bir farkındalık değildir.

45. Farkındalık, sabah uyanan ve siz uyuyuncaya kadar bilinçli kalandır.

46. Farkındalık algılanan deneyimler ya da şeylerden biri değildir. Farkındalık şeylerin ya da deneyimlerin bilincidir ve aynı zamanda Farkındalık, bir şeylerin ya da deneyimlerin yokluğunun bilincidir.

47. Bir deney yapın (48 – 52):

48. Odanızdaki bir nesneye bakın.

49. Gözlerinizle baktığınız farkındalığı fark edin.

50. Gözlerinizi kapatın ve hala farkında olduğunuzu fark edin.

51. Bu, bir dakika önce odanıza bakarken ki aynı farkındalıktır.

52. Şimdi gözleriniz hala kapalıyken farkındalığınızı gözlemleyin.

53. Aşağıdaki uygulama talimatları (74 – 99 ya da A'dan Z'ye) dikkatle seçilmiş farklı kelimelerle tasvir edilen Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'dir.

54. Uygulama talimatlarına Tanımlar denir.

55. Her uygulama seansında sadece bir Tanım'ı kullanın.

56. Bugün bir, iki ya da üç saat için uygulama yapacaksanız, o zaman tüm zaman için aynı Tanım'ı kullanmalısınız.

57. Önce Tanım A'yı deneyin.

58. Tüm Tanımları deneyene kadar her gün farklı bir tanım kullanın.

59. Sonra anlamanız ve uygulamanız için en kolay

olan Tanım'ı seçin ve o zamandan itibaren sadece o Tanım'ı kullanın.

60. Bazı Tanımlar gözleriniz açık başlamanız gerektiğini söyleyebilir. Ama gözlerinizi kapalı tutun dendiğinde kapalı tutun.

61. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi daima kapalı gözlerle uygulanır.

62. Farkındalığınızı gözlemlerken, sadece gözlemleyin.

63. Başka bir şey yapmaya gerek yoktur.

64. Farkındalık boşluktur.

65. Bu sadece kendisinin farkında olmak demektir.

66. Özel bir tip farkındalık değildir.

67. Bu, her günkü farkındalığınızdır.

68. Kişisel kullanımınız için Tanımları bir CD'ye ya da kasete kaydedebilirsiniz.

69. Her kayıtta sadece tek bir Tanım'ı kaydedin.

70. Bir uygulama seansında sadece bir Tanım'ı dinleyin.

71. Kasetin arkasını çevirmek için uygulama seansını bölmemek iyi olacaktır.

72. Bu yüzden her kayıtta sadece tek bir Tanım'ı kaydetmek en iyisidir.

73. Her otuz dakika kayıtta aynı Tanım'ı tekrarlayın.

FARKINDALIĞI İZLEME FARKINDALIĞI YÖNTEMİ UYGULAMA TALİMATLARI

(74 – 99 veya A'dan Z'ye)

74. Tanım A: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızın farkında olun. Farkındalığınızı gözlemleyin. Dikkatinizi dünyadan, bedeninizden, düşünceden çevirin ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na yönelin. Düşündüğünüzü fark ettiğiniz her an, dikkatinizi düşünceden çevirin ve tekrar Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na dönün. Farkındalığınızı izleyin, düşüncelerinizi değil.

75. Tanım B: Odaya bakın ve gözlerinizle dışarı bakarak farkındalığınızın farkında olun. Şimdi Gözlerinizi kapatın ve bir dakika önce odaya bakarkenki farkındalığınızın hala orada olup olmadığının farkında olun. Farkındalığı gözlemleyin. Düşünceleri fark ederseniz, düşünceleri görmezden gelin ve dikkatinizi

düşüncelerden ayırıp farkındalığı gözlemlemeye çevirin.

76. Tanım C: Gözlerinizi kapatın. Bilinçli olduğunuzun farkında olun. Bilincinizi gözlemleyin. Bir düşünceyi her fark ettiğinizde, dikkatinizi düşünceden çevirin ve bilincinizi izlemeye devam edin. Düşüncelerinizi izlemeyin. Bilincinizi izleyin. Bilinçli İzleme Bilinci. Bilinçli olma bilinci.

77. Tanım D: Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi düşünceden çevirin ve izleyeni izleyin.

78. Tanım E: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızı fark edin. Farkındalığınızın farkında olun. Düşündüğünüzü fark ederseniz, dikkatinizi düşünceden ayırın ve farkındalığınızın farkındalığına çevirin.

79. Tanım F: Gözlerinizi kapatın. Sadece farkındalığınızın farkındalığında kalın. Düşünceler varsa, dikkatinizi düşüncelerden ayırın ve farkındalığınızın farkındalığına çevirin.

80. Tanım G: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızı gözlemlersiniz. Ne zaman düşünce gelirse, gözleminizi düşüncelerden çevirin ve farkındalığınızı gözlemlemeye devam edin.

81. Tanım H: Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi farkındalığa çevirin ve farkındalığa konsantre olun. Çaba

sarf etmeden rahat bir halde konsantre olun. Düşüncelerin her farkında olduğunuzda, dikkatinizi düşüncelerden çevirin ve farkındalığa konsantre olmaya devam edin.

82. Tanım I: Gözlerinizi kapatın. Farkında olarak farkında olun. Şimdi Farkındalık'ınızın farkındalığında kalın. Düşünceler varsa, farkındalığınızı düşüncelerden çevirin ve farkında olarak farkındalıkta kalmaya devam edin.

83. Tanım J: Gözlerinizi kapatın. Farkında olduğunuzu fark edin. O farkındalığa bakın. Farkındalığa bakarak farkında kalın. Düşünceler yükselirse, düşünceleri uzaklaştırın ve farkındalığa bakmaya devam edin. Farkındalığa bakarak farkındalıkta kalın.

84. Tanım K: Gözlerinizi kapatın. O anki farkındalığınız o anki farkındalığınızı izler, her şeyi görmezden gelerek.

85. Tanım L: Odaya bakın. Dikkatinizin gözlerinizden dışarı baktığının farkında olun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi farkındalığınıza odaklayın. Başka bir şeye bakmayın.

86. Tanım M: Odaya bakın. Farkındalığınızın gözlerinizden baktığının farkında olun. Şimdi Gözlerinizi kapatın. Bir dakika önce gözlerinizden bakan aynı farkındalığın farkında olun. Şimdi bu farkındalığı

180 derece dünyadan, bedeninizden, düşünceden ayırın ve kendisine, farkındalığınızın farkındalığına çevirin.

87. Tanım N: Odaya bakın ya da dışarıdaysanız gökyüzüne bakın. Farkındalığınız görendir. Gözlerinizi kapatın. Göreni görün. Dikkatinizi düşünceden ayırın ve görene çevirin.

88. Tanım O: Gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi bilinenden çevirin. Şimdi bileni bilin.

89. Tanım P: Gözlerinizi kapatın. Sadece farkındalığınızın farkındalığının farkında olun. Orada kalın. Orada bulunun. Orada olun. Orada yaşayın.

90. Tanım Q: Gözlerinizi kapatın. Tek farkındalık tek farkındalığı gözlemlesin. İki tane değil, biri diğerini gözlemlemesin. Sadece bir tanesini. Düşünme eylemini fark ederseniz, düşünceyi tamamlamaya kalkmayın. Düşünceyi bırakın, düşünce hiç ilginizi çekmemiş gibi akıp gitmesine izin verin. Farkındalığınızı gözlemlemeye devam edin.

91. Tanım R: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızı gözlemleyin. Farkındalığınızla rahatlayın. Sadece farkındalığın farkındalığında kalın.

92. Tanım S: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızın farkında olduğu şeyden farkındalığınızı çevirin ve

farkındalığınızı sadece farkındalığınızın farkındalığına çevirin.

93. Tanım T: Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızı gözlemleyin ve farkındalıkla rahatlayarak doğrudan farkındalığı deneyimleyin. Farkındalığın farkındalığında dinlenin. Sadece farkındalığın farkındalığında dinlenin. Farkındalıkta kalın. Düşüncede kalmayın.

94. Tanım U: Farkında olduğunuz şeyler vardır. Bu şeylerin farkında olan farkındalık vardır. Bu şeyleri gözlemlemek yerine, farkındalığı gözlemleyin. Gözlerinizi kapatın. Düşünceler ve hisler vardır. Düşünceler ve hislerin farkında olduğu farkındalık vardır. Düşünceleri ve hisleri gözlemlemek yerine, farkındalığı gözlemleyin.

95. Tanım V: Gözlerinizi kapatın. Düşünceyi gözlemlemeyin. Farkındalığı gözlemleme farkındalığı boşluktur. Orada gözlemlenecek bir şey yoktur. Daha fazlasının olduğunu düşünerek işi zorlaştırmayın. Farkındalık incedir. Farkındalığı gözlemleme farkındalığında, sadece farkındalık vardır. Bu basittir. Farkındalığın kendisini gözlemleme farkındalığında kalın.

96. Tanım W: Gözlerinizi kapatın. Düşüncelerin yükseldiği farkındalığa odaklanın. Düşünceler gelir ve gider. Düşüncelerin yükseldiği farkındalık gelip gitmez. Düşüncelerin olduğu yerde, düşünceleri değil, farkındalığı izleyin. Düşüncelerin olmadığı yerde, far-

kındalığı izleyin. Düşünceler olsun olmasın, farkındalığı gözlemlemeye devam edin. Farkındalıkta dinlenmeye ve farkındalığın farkında olmaya devam edin. Orada kalın. Orada bulunun. Orada olun. Orada yaşayın.

97. Tanım X: Gözlerinizi kapatın. Karanlığı görürseniz, dikkatinizi karanlıktan ayırın ve farkındalığın farkındalığına çevirin. Işığı görürseniz, dikkatinizi ışıktan ayırın ve sadece farkındalığın farkındalığına çevirin. Nefes alışınızı fark ederseniz, dikkatinizi nefesinizden ayırın ve sadece farkındalığın farkındalığına çevirin. Neyin farkında olursanız olun, dikkatinizi ondan çevirin ve sadece farkındalığın farkındalığına odaklanın.

98. Tanım Y: Gözlerinizi kapatın. Farkındalık, düşüncelerin farkındalığı değildir. Farkındalık, duyguların farkındalığı değildir. Farkındalık, farkındalığın dışında herhangi bir şeyin farkında olmamaktır. Farkındalığın kaynağı sadece farkındalığın kaynağının farkındadır. Farkındalık sadece farkındalığın farkındadır. Sadece farkındalık. Bir tek farkındalık.

99. Tanım Z: Gözlerinizi kapatın. Kendi farkındalığınız fikrini bırakın. Farkındalığı kontrol ettiğiniz fikrini bırakın. Sonsuz farkındalığın siz kontrol etmeye kalkışmadan olmasına izin verin. Rahatlayın ve farkındalığı gözlemleyin. Her şeyi bırakın ve farkındalığı gözlemleyin. Tamamen rahatlayın ve farkındalığı göz-

lemleyin. Mümkün olduğunca az çabayla ve nazik, kolay, hafif, rahat ve sevgi dolu bir yaklaşımla farkındalığı gözlemleyin.

Sekizin Bölüm'e geçmeden önce, Yedinci Bölüm'ü en az üç kez yavaş yavaş okuyun.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

FARKINDALIĞI İZLEME FARKINDALIĞI YÖNTEMİ İÇİN DAHA FAZLA AÇIKLAMA

1. Daha fazla açıklama bu bölümde ele alınmakta çünkü Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi için uygulama talimatları basittir ve basit de kalacaktır.

2. Uygulama esnasında kavramları da beraberinizde getirmek yardımcı olmayacaktır.

3. Sadece basit uygulama talimatlarına odaklanmak en iyisi olacaktır.

4. Merak edebileceğiniz şeylerden biri farkındalığınızı izlemeye başladıktan sonra yapacağınız şeydir.

5. Yapılacak başka bir şey yoktur.

6. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na devam edin.

7. Görülecek nesneler yoktur.

8. Farkındalık boşluktur. Farkındalıkta gözlemlenecek başka bir şey yoktur.

9. Tüm uygulama seansına farkındalığınızı izleyerek devam edin. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı olsun, başka bir şey değil.

10. Herhangi bir tür deneyim beklemeyin.

11. Bir tür ruhsal deneyim yaşayıp yaşamayacağınızı merak ediyorsanız, o zaman Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na bir şey eklemiş olursunuz.

12. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na herhangi bir şey asla eklemeyin.

13. Anahtar, farkındalığınızı izlemeyle uyumlu olmaktır, oradan hareket etmeden ve ona bir şey eklemeden.

14. Herhangi bir tür ruhsal deneyim yaşabilirsiniz de yaşamayabilirsiniz de. Yine de herhangi bir ruhsal deneyim beklememelisiniz.

15. Durumun derinleşip derinleşmeyeceğini merak ediyorsanız, Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulamasına yeni bir şey eklemiş olursunuz.

16. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ne herhangi bir şey asla eklemeyin.

17. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla uyumlu olun.

18. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na hem oradaymış gibi bakmalısınız. Hem de orada başka bir şey yokmuş gibi bakmalısınız. Farkındalık hem doluluk hem de boşluktur.

19. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygularken, başka bir şey aramıyorsunuz.

20. Gözlemliyorsunuz, aramıyorsunuz.

21. Eğer bir şey arıyor olsaydınız, o zaman arama ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı olurdu.

22. Bu da farkındalık uygulamasına bir şey eklediğiniz anlamına gelir.

23. Asla farkındalık uygulamasına bir şey eklemeyin. Ona hiçbir şey eklemeden Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla uyumlu kalmaya devam edin.

24. En iyi uygulama seansı, düşüncelerin olmadığı zamandır.

25. Düşünceler varsa, dikkatinizi düşüncelerden

ayırın ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na çevirin.

26. Düşünceleri cesaretlendirmeyin.

27. Düşünceyi tamamlamaya çalışmayın.

28. Dikkatinizi düşüncelere çevirmeyin.

29. Düşünme eylemi hakkında düşünmeyin.

30. Düşünceler geliyorsa, bunu sorun etmeyin. Sadece dikkatinizi düşüncelerden çevirin ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na odaklanın.

31. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla kalın.

32. Farkındalık, farkındalığı izlediğinde, olağandışı bir şey olur.

33. İlk kez içe dönersiniz.

34. Gerçek doğanız farkındalıktır.

35. Özünüzde gerçekten olan şey farkındalıktır.

36. Bu nedenle, Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda, ilk kez gözlemler ve kendinizi bilirsiniz.

37. Yine de Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nı

uygularken bu bölümde yazılanları düşünmemelisiniz. Çünkü o zaman, uygulamaya düşünce eklemiş olursunuz.

38. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nı uygularken olağandışı bir şey yapıyor olmanızı işaret etmemin sebebi, ilk başlarda "başka ne var?" ya da "ne olmuş yani?" diye düşünebilme ihtimalinizdir.

39. Sadece uygulamaya devam edin ve "başka ne var?" ya da "ne olmuş yani?"yi unutun.

40. Dikkatinizi düşünceden çevirerek ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda durarak, hayatınızı tamamen değiştirecek bir şey yaparsınız, tabi samimiyseniz ve uygulamaya devam ederseniz.

41. Çoğu insan, tüm hayatını insanlara, yerlere, bir şeylere yönelip dışarı bakarak yaşar.

42. Dikkatinizi dünyadan, bedenden, düşünceden ayırarak ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na çevirerek, olağandışı bir şey yaparsınız.

43. Bir şeyler hissetmeye başlamak birkaç gün, birkaç hafta ya da bazı insanlar için birkaç ay alabilir.

44. İlk önce, hafif olur ve ne olduğunu bilmezsiniz. Ondan hoşlandığınızı bileceksiniz.

45. Hoştur.

46. Yeni ve hafif bir histir.

47. Sonsuz-hayat-sevgi-huzuru hissetmeye başlarsınız.

48. Yine de bununla ilgili herhangi bir beklentiniz olmamalı. Çünkü bir şey beklerseniz, o zaman Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulamanıza beklenti eklemiş olursunuz.

49. Farkındalık uygulamanıza herhangi bir şey eklemeyin.

50. Sadece her şeyi göz ardı ederek Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalın.

51. Sadece orada kalın.

52. Sadece onda kalın.

53. Başka bir şey aramayın.

54. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygularken (55 – 89):

55. Sadece orada kalın.

56. Orada dinlenin.

57. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'ndan başka bir şey aramayın.

58. Başka bir durum aramayın.

59. Daha derin farkındalık aramayın.

60. Herhangi bir şey aramayın.

61. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalın.

62. Basit olmasından mutluluk duyun.

63. Daha fazlasını aramayın.

64. Sadece basit bir halde kalın.

65. Huzur aramayın.

66. Huzurun kendi başına gelmesine izin verin, çünkü o beklemeden ve aramadan gelir.

67. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalın. Ve bir düşünce her belirdiğinde, farkındalığınızı düşünceden çevirin ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda durun.

68. Her gün uygulama yapmaya devam edin.

69. Tüm aradığınız Farkındalığı İzleme Farkındalığı'ndan başka bir şey değilmiş gibi bakın. Başka yöne gitmeden Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalarak uyumlu olun.

70. Bazı günler zihin gürültülü olabilir. Yine de uygulama yapmaya devam ederseniz, siz derinleştirmeye çalışmadan uygulamanızın çok derine girdiği iyi bir gün gelecektir.

71. Derinlik ya da yüzeysellik üzerinde asla düşünmeyin.

72. Derinlik ya da yüzeysellik hakkında düşünürseniz, Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulamasına bir şey eklemiş olursunuz.

73. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla kalmak için uyumlu olun, bir uygulama seansının iyi olup olmadığına bakmayın.

74. Bazı günler duygularınız fırtınalı olabilir.

75. Fırtınalı hisleri görmezden gelin ve dikkatinizi duygulardan çevirin.

76. Eğer her gün Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamaya devam ederseniz, sonunda Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nın tadını çıkarmaya başlayacaksınız.

77. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'ndan zevk almaya başlamanın ne kadar zaman sonra başlayacağı insanlara göre değişir.

78. Uygulamanın tadını çıkarmaya başlamadan önce, günler, haftalar veya bazı insanlar için aylar geçebilir.

79. Başlangıçta Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalmayı zor bulursanız, pes etmeyin. Her gün; iyi günlerinizde, zihnin gürültülü olduğu günlerde ya da fırtınalı hislerin olduğu günlerde uygulama yapın.

80. Sadece dikkatinizi düşüncelerden çevirin ve Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nda kalın.

81. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nın tadını çıkarmaya ne zaman başlayacağınızı beklenti haline getirmemelisiniz. Çünkü o zaman farkındalık uygulamasına bir şey eklemiş olursunuz.

82. Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulama seansının en iyi türü boşluk olanıdır.

83. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'ndan başka bir şey olmasın.

84. Sadece orada kalın.

85. Sadece orada olun.

86. Orada bulunun.

87. Orada kalın.

88. Farklı bir şey aramayın. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla uyumlu olun.

89. Rahatlayın ve farkındalığınızı izlemeye devam edin.

90. İşte buna bakmanın bir yolu (91 – 103):

91. Farkındalığı İzleme Farkındalığı aşık olmaya benzer.

92. Zamanınızı birileriyle geçirirsiniz.

93. Onları izlersiniz. Onları gözlemlersiniz.

94. Onları yine de bilmezsiniz.

95. Onları gözlemlemeye devam edersiniz.

96. Beklentileriniz yoktur. Çünkü onları beklentiniz olacak kadar iyi tanımazsınız.

97. Onları gözlemlemeye devam edersiniz.

98. Bazı günler onları gözlemlerken hoş duygularınız vardır.

99. Bazı günler onları gözlemlerken hoş olmayan duygularınız vardır.

100. Onları gözlemlemeye devam edersiniz.

101. Her gün onları daha fazla bilmeye başlarsınız, onları daha iyi bildiğinizin farkında olmayabilirsiniz de.

102. Sonra bir gün, aniden ve beklenmedik bir şekilde, Aşık olursunuz.

103. Farkındalığı İzleme Farkındalığı buna benzer.

104. Sadece herhangi bir şey beklemeyin ve farkındalığınızı izlemeye devam edin.

105. Aslında hiçbir şeyin olmaması harikadır!

106. Eğer her gün aynı gibi görünüyorsa, sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı varsa, bu harikadır!

107. Sadece bununla uyumlu olun.

108. Eğer bunun değişeceğini düşünüyorsanız, o zaman Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na bir şey ekliyorsunuz, değişeceği beklentisiyle.

109. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na

bakmak yeterlidir.

110. Her gün uygulama yapmaya devam edin.

111. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na ne zaman aşık olacaksınız?

112. Uygulama yapmaya başladıktan bir ay ya da birkaç ay sonra olabilir.

113. Bu esnada birçok kanıt vardır.

114. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'ndan küçük bir sevinç ya da huzur deneyimlemeye başlamışsanız, uygulama bundan sonra çok daha hızlanır.

115. Uygulamaya başlamadan önce bile sadece gözlerinizi kapadığınız yerde farkındalık-sevincin olacağı noktaya ulaşmanız çok sürmez.

116. Bunu beklememelisiniz. Çünkü Farkındalık Yöntemi'ne bir şey eklemiş olursunuz.

117. Bazı insanlar bu uygulamadan ilk bir iki hafta hoşlanmayabilir.

118. Sabırlı olun ve uygulamaya devam edin.

119. Farkındalığınıza sizden hiçbir şey beklemeden sadece izlemenizi isteyen bir şeymiş gibi bakabilir-

siniz. Bu tıpkı birinin verebileceği şeyler için değilde sadece olduğu gibi sevilmek istemesine benzer.

120. Farkındalığı izlemeye devam edin ve huzur-sevgi-sevinç ummayın.

121. Huzur-sevgi-sevincin kendiliğinden gelmesine izin verin, onu beklemeden.

122. Gerçekte olduğunuz şey Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'tur.

123. Dikkatinizi dünyaya, bedene, düşünceye her zaman çevirerek, kendinizin hastalığa, ölüme ve acıya tabi olan bir beden olduğunuzu hayal edersiniz.

124. Dikkatinizi farkındalığınıza çevirerek ilk kez gerçekten ne olduğunuzu gözlemlersiniz.

125. Uygulama yaparken ne olduğunuz hakkında düşünmeyin.

126. Farkındalığınızı bir şey beklemeden izleyin.

127. Düşüncelerinizi izlemeyin.

128. Dikkatinizi düşüncelerinizden çevirin ve boş farkındalığınızı izleyin.

129. Gözlemlemeyi gözlemleyin.

130. Farkındalığı gözlemleyin.

131. Farkındalığı İzleme Farkındalığı'yla uyumlu kalırsanız, sorunlarınız yok olmaya başlayacaktır.

132. Sefaletiniz yok olmaya başlayacaktır.

133. Huzur beklenmedik bir şekilde gelecektir.

134. Sevinç beklenmedik bir şekilde gelecektir.

135. Sonsuz Sevgi beklenmedik bir şekilde gelecektir.

136. Farkındalığı İzleme Farkındalığı, farkında olma farkındalığıdır.

137. İnsanlar, yerler, şeyler vasıtasıyla dışarı bakma alışkanlığının çok eski olmasından dolayı, "izleme" kelimesi bazı uygulama talimatlarında kullanılır.

138. Kişi; insanlara, yerlere ve bir şeylere bakarken edindiği izleme alışkanlığını, gözlerini kapatarak Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na çevirsin.

139. Bu yüzden "izleme" kelimesi bazı uygulama talimatlarında kullanılır.

140. Gerçek olan şey; Farkındalığı İzleme Farkındalığı'dır, içe bakmaktır.

141. Gerçek olmayan şey ise insanların, yerlerin, bir şeylerin dünyasına dışarıdan bakmaktır.

142. Dışarı bakmak acı, ölüm ve yararsızlık getirir.

143. Düşünceleri izlemek içeri bakmak değildir.

144. Duyguları izlemek içeri bakmak değildir.

145. Nefesi izlemek içeri bakmak değildir.

146. Sadece dikkati gözlemlenenden ayırmak ve gözlemleyenin içeri bakmasına çevirmektir.

147. Sadece Farkındalığı İzleme Farkındalığı içeri bakar.

148. İçeri bakmak sonsuz özgürlüktür.

149. İçeri bakmak sonsuz yaşamdır.

150. İçeri bakmak sonsuz farkındalıktır.

151. İçeri bakmak sonsuz huzurdur.

152. İçeri bakmak sonsuz sevinçtir.

153. İçeri bakmak kesinlikle mükemmel olan ve tüm hüzün ve sefalet türlerinden özgür olan sonsuz

Sevgi'dir.

154. Bu sevinç, bu mükemmellik sizin farkındalığınızdır.

155. Çünkü daima dışarı baktınız, asla bunu deneyimlemediniz.

156. Dışarı bakma alışkanlığını değiştirmek için, her gün uygulama yapmanız gerekir.

157. Her gün mümkün olduğunca çok uygulama yapın.

158. Her gün sadece otuz dakika Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nı uygularsanız ve diğer yirmi üç buçuk saati dışarı bakarak geçirirseniz, çok hızlı ilerlemezsiniz.

159. Hızlı sonuçlar elde etmek istiyorsanız, her gün daha fazla zaman yaratmak için tüm gereksiz aktiviteleri bırakın.

160. Belki her hafta bir kez tüm gününüzü Farkındalığı İzleme Farkındalığı'na adayabilirsiniz.

161. Öğrenmek, deneyimlemek ve Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'ta yaşamak adına uygulama için zaman harcamaya kesinlikle değer.

162. Dünyada yaşayan bir beden olmadığınızı keşfedeceksiniz.

163. Siz, sonsuz farkındalık, mükemmel sevgi-sevinçsiniz.

164. Bu bölümde tanımlanan deneyimlerin hiçbirinin gerçekleşmesini ummayın. Beklenti verimi yok eder.

165. İlk Farkındalığı İzleme Farkındalığı uygulaması size sıkıcı gelirse sorun değil. Uygulamaya devam edin.

Dokuzuncu Bölüm'e geçmeden önce, Sekizinci Bölüm'ü çok yavaş bir şekilde en az üç kez okuyun.

DOKUZUNCU BÖLÜM

SERBEST BIRAKMA YÖNTEMİ

1. Egonuz, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamanıza izin vermezse, Serbest Bırakma Yöntemi sonraki en iyi seçim olur.

2. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, Serbest Bırakma Yöntemi'nden daha verimlidir.

3. Bu nedenle, egonuz uygulama yapmanıza izin verecekse, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi ilk seçiminiz olmalıdır.

4. Kişi geçmişte insanlara öğretilen binlerce uygulamaya bakarsa, Farkındalığı İzleme Yöntemi'nin acının ve egonun sonunu getirecek en doğrudan ve en hızlı araç olduğunu görecektir.

5. Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutlulukta yaşamak için en doğrudan ve en hızlı araçtır.

6. Kişi geçmişte insanlara öğretilen binlerce ruhsal uygulamaya bakarsa, Serbest Bırakma Yöntemi acının ve egonun sonunu getirmekteki en hızlı ve en doğrudan ikinci araçtır.

7. Kişi geçmişte insanlara öğretilen binlerce ruhsal uygulamaya bakarsa, Serbest Bırakma Yöntemi sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutlulukta yaşamak için en doğrudan ve en hızlı ikinci araçtır.

8. Serbest Bırakma Yöntemi, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nden daha kolaydır -yorgun ve uykulu olsanız bile.

9. Egonuz, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamanıza izin vermezse, bir yıl boyunca Serbest Bırakma Yöntemi'ni uygulayabilirsiniz. Daha sonra Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ne dönebilir ve yalnız bunu uygulayabilirsiniz.

10. Ya da dilediğiniz kadar çok yıl boyunca Serbest Bırakma Yöntemi'ni uygulamaya devam edebilirsiniz.

11. Hayatınızın geri kalan kısmında ya Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni ya da Serbest Bırakma Yöntemi'ni uygulamalısınız.

12. Bedeniniz yaşadığı sürece bu uygulamaya devam etmenizin sebebi (13 – 16):

13. Egonun sonunun henüz gelmediği ve sadece geçici olarak sonsuz farkındalıkta saklanmış olduğu yanıltıcı bir özgürlük hali vardır.

14. Bu geçici durum özgürlüğe çok yakındır, acı yoktur ve kişi sadece sonsuz farkındalık sevgi mutluluğu deneyimler.

15. Bu geçici durumdaki kişi genellikle özgürleştiğini algılayacaktır.

16. Yine de, bu geçici durumdaki kişi özgür olmaz. Ego er ya da geç tekrar ortaya çıkar. Gerçek Özgürlük'te, ego bir daha asla görünmez. Gerçek Özgürlük'te, ego sonsuza dek gider.

17. 13 – 16. maddeler; kişinin bedeni yaşadığı sürece uygulama yapması gerekliliğini anlatmaktadır, kişi özgürleştiğini algılamış olsa bile.

18. Serbest Bırakma Yöntemi için talimatlar, önceki Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'nin talimatlarıyla aynıdır.

19. Önceki talimatlara bakmak için Yedinci Bölüm'e bakın.

20. Başlangıçta, Serbest Bırakma Yöntemi'nin uygulanması için en iyi pozisyon yatağınıza uzanmaktır.

21. Uzanırken defalarca Serbest Bırakma Yöntemi'ni uyguladıktan sonra, bu uygulamayı bir de otururak deneyebilirsiniz.

22. Her iki pozisyonda da Serbest Bırakma Yöntemi'ni uyguladıktan sonra, en sevdiğiniz pozisyonu seçin ve sonra o pozisyonda uygulama yapmaya devam edin.

23. Aşağıda yazılanlar, Serbest Bırakma Yöntemi Tanımlarını kullanmak için tavsiye edilen programdır:

24. İlk ay, Tanım D uygulama talimatını kullanarak başlayın.

25. Başka bir deyişle, otuz gün boyunca Tanım D'yi kullanın.

26. İkinci ay Tanım E'yi kullanın.

27. Otuz gün Tanım E'yi kullanmaya devam edin.

28. Üçüncü ay Tanım A'yı kullanın.

29. Otuz gün boyunca Tanım A'yı kullanmaya devam edin.

30. Dördüncü ay Tanım B'yi kullanın.

31. Otuz gün boyunca Tanım B'yi kullanmaya devam edin.

32. Beşinci ay Tanım A'yı (yine) kullanın.

33. Otuz gün boyunca Tanım A'yı kullanmaya devam edin.

34. Tanım C'yi kullanmaya başlayın.

35. Bir ile dört yıl arası sürede Tanım C'yi kullanmaya devam edin.

36. Her ay, bir hatırlatıcı olarak, tek uygulama seansı için Tanım A'yı kullanın.

37. Başka bir deyişle, her gün Tanım C'yi kullanın ve her ay bir gün Tanım A'yı kullanın.

38. Bir ila dört yıllık uygulamadan sonra bu uygulamaya o kadar aşina olabilirsiniz ki Tanım F tüm ihtiyacınız olur.

39. Bir ila dört yılın ardından Tanım F'ye döndükten sonra, her ay bir uygulama seansında (yani bir gün boyunca) Tanım C'yi kullanmalısınız. Ve her ay bir uygulama seansında Tanım A'yı kullanmalısınız.

40. Diğer beceriler gibi, bu konuda da pratik yaptıkça daha da becerikli olursunuz.

41. Serbest bırakmakta beceri kazanmış olduktan sonra ne kadar uzun pratik yaparsanız, pratik o kadar

zevkli olur.

42. Bazı insanlar en baştan Serbest Bırakma Yöntemi'nin tadını çıkaracaktır.

43. Bazı insanlar, haftalarca her gün uygulama yaptıktan sonra uygulamayı kolay ve zevkli bulacaktır.

44. Uygulama Talimatlarını (A, B, C, D, E ya da F Tanımlarını) kişisel kullanım için kasete ya da CD'ye kaydedebilirsiniz. Uygulama seansınızda çalabilirsiniz. Kayıt yaparken her cümle arasında bir dakika durun.

45. Yatak odanızın kapısına "lütfen rahatsız etmeyin" işaretini koyun, ışığı söndürün ve yatağınıza uzanın.

46. Sırt üstü yatarken sırtınız ağrırsa, bir yanınıza dönerek pozisyonunuzu değiştirebilirsiniz.

SERBEST BIRAKMA YÖNTEMİ UYGULAMA TALİMATLARI

47. Tanım A: Gözlerinizi kapayın. Bedeninizi rahatlatın. Şimdi bedeninizi yok sayın. Tüm çabaları bırakın. Bir şeyler yapmanız gerektiği duygusunu bırakın, sanki yapacağınız ve düşüneceğiniz hiçbir şey

yokmuş gibi. Tüm çabaları bırakmak demek tüm isteği ve arzuları bırakmak demektir, sanki başarılması ya da değiştirilmesi gereken hiçbir şey yokmuş gibi. Bırakın gitsin. Dinlenin. Daha fazlasını bırakın. Daha fazla rahatlayın. Ne kadarının daha bırakılmasının mümkün olduğunu görün. Tüm düşünceleri bırakın. Tüm hisleri bırakın. Tüm çabaları bırakın. Farkındalığınız dışında her şeyi bırakın. Hangi düşünce, algı, imge ya da hisler ortaya çıkarsa çıksın, ortaya çıktıkları an, hatta daha çıkmadan önce onları serbest bırakın. Düşünceleri izlemeyin, sanki o düşünceler hiç ilginizi çekmiyormuş gibi. Tüm algılarınızı serbest bırakın. Sanki algılarınızın sizinle hiç alakası yokmuş gibi. Daha da fazla rahatlamaya devam edin.

Uygulama seansı süresince daha fazlasını serbest bırakın, sonra daha da fazlasını gönderin. Uygulama seansı devam ettikçe ne kadarını serbest bırakmanın mümkün olduğunu görün. Tamamen rahatlayın. Tamamen serbest bırakın. Farkındalığınız dışında her şeyi serbest bırakın. Serbest bırakmak tamamen terk etmektir. Serbest bırakmak tamamen rahatlamaktır. Serbest bırakmak, tamamen bırakmaktır. Serbest bırakmak, tüm çabaları ve düşünceyi bırakmaktır. Serbest bırakmak farkındalığınız hariç her şeyi bırakmaktır. Uyuyakalmakla Serbest Bırakmak arasındaki fark uyuyakaldığınızda farkındalığınız dahil her şeyi serbest bırakmaktır. Serbest Bırakma Yöntemi'nde ise, farkındalığınız hariç her şeyi serbest bırakırsınız.

48. Tanım B: Gözlerinizi kapayın. Bedeninizi rahatlatın. Bedeninizi serbest bırakın. Tüm çabalarınızı rahatlatın. Tüm çabalarınızı serbest bırakın. Tüm düşüncelerinizi rahatlatın. Tüm düşüncelerinizi serbest bırakın. Uygulama seansı süresince ne kadar rahatlayabileceğinizi ve düşüncelerinizin, hislerinizin, arzularınızın ne kadarını serbest bırakabileceğinizi görmeye devam edin. Farkındalığınız hariç her şeyi rahatlatın ve serbest bırakın. Tamamen rahatlayın. Her yönden rahatlayın. Tamamen serbest bırakın. Her yönden serbest bırakın.

49. Tanım C: Gözlerinizi kapayın. Tüm çabaları serbest bırakın. Tüm düşüncelerinizi serbest bırakın. Farkındalığınız hariç her şeyi serbest bırakın. Ne ortaya çıkarsa onu serbest bırakın. Rahatlayın, serbest bırakın, gönderin. Rahatlamaya, serbest bırakmaya ve tamamen göndermeye devam edin. Tüm çabanın ve düşüncenin ne kadarının serbest bırakıldığını görün.

50. Tanım D: Gözlerinizi kapayın. Tüm çabayı serbest bırakın. Tüm uygulama seansı süresince tüm çabayı bırakın. Çok daha fazla çabayı bırakın ve ne kadarının daha bırakılmasının mümkün olduğunu görün. Rahatlayın ve rahatlamaya devam edin. Tüm uygulama seansı boyunca çok daha fazla rahatlayın. Tamamen tüm çabayı bırakın.

51. Tanım E: Gözlerinizi kapayın. Tüm düşüncelerinizi bırakın. Bir düşünce ortaya çıktığında bırakın

gitsin. Başka bir düşünce ortaya çıktığında, bırakın gitsin. Tüm düşünceleri göndermeye devam edin. Düşünceyi tamamen rahatlatın. Uygulama seansı boyunca düşünceyi rahatlatmaya devam edin. Düşüncenin ne kadarının gönderilmesinin mümkün olduğunu görün. Tamamen serbest bırakın.

52. Tanım F: Gözlerinizi kapayın. Tamamen serbest bırakın. Her yönden serbest bırakın. Farkındalığınız hariç her şeyi serbest bırakın.

Onuncu Bölüm'e geçmeden önce, Dokuzuncu Bölüm'ü çok yavaş bir şekilde en az üç kez okuyun.

ONUNCU BÖLÜM

SONSUZLUK YÖNTEMİ

1. Sonsuzluk Yöntemi'nin amacı sonsuz hayatın sınırsız hissini yaratmak ve sonsuza dikkati odaklamaktır.

2. Bu uygulama için her duruş pozisyonu uygundur.

3. Işıklar kapalıyken sırt üstü yatmak en iyi pozisyondur.

4. Kişisel kullanımınız için talimatları kaydedebilirsiniz. Kayıt yaparken her cümleden sonra bir dakika durun.

5. Sonsuzluk Yöntemi, öncelikli değil, ikincil bir uygulamadır. Bu nedenle Sonsuzluk Yöntemi her ay birden fazla kez uygulanmalıdır.

SONSUZLUK YÖNTEMİ
UYGULAMA TALİMATLARI

6. Gözlerinizi kapayın.

7. Zamanda geriye doğru yolculuk ettiğinizi hayal edin.

8. Zamanda yüz milyar yıl geriye gidin.

9. Zamanda yüz milyar yıl daha geriye gidin.

10. Şu anda o kadar geçmiştesiniz ki dünya yok.

11. Geçmişe doğru bir trilyon yıl yolculuk ettiğinizi hayal edin.

12. Zamanda bir trilyon yıl daha gidin.

13. Geçmişe doğru sekiz yüz trilyon yıl daha geri gittiğinizi hayal edin.

14. Şimdi geçmişte sekiz yüz trilyon yıl daha geri gidin.

15. Sekiz yüz trilyon yılı bir saniyede kat ettiğinizi hayal edin.

16. Şu anda yaşadığınız dünyada adlandırdığınız şeyler artık yok.

17. Şu anda yaşadığınız dünyada olan gezegenlerin ya da yıldızların hiçbiri yok. Çünkü onların olmadığı zamana gittiniz.

18. Zamanda sekiz yüz trilyon yıl daha geriye gidin.

19. Zamanda ne kadar geriye gittiğinizin bir öneminin olmadığını kavrayın. Sonsuz geçmişe yaklaşamayacaksınız. Çünkü sonsuz geçmiş sonsuza gider.

20. Şimdi başka bir sekiz yüz trilyon yıl daha geriye gidin.

21. Şimdi başka bir sekiz yüz trilyon yıl daha geriye gittiğinizi hayal edin.

22. Şimdi başka bir sekiz yüz trilyon yıl daha geriye gittiğinizi hayal edin.

23. Ne kadar geçmişe gittiğinizin öneminin olmadığını anlayın. Sekiz yüz trilyon yıl hızında bir süreyi bir saniyede kat etseniz bile, sonsuz geçmişe ulaşamazsınız. Çünkü sonsuz geçmiş daimiydi.

24. Sonsuz geçmişe bakın ve görün: *Daima oradaydı.*

25. Uzaydakiler gelir ve gider. Yine de uzay sonsuzdur.

26. Sonsuz geçmişin anlamını kavrayın.

27. Görün: *Sonsuz geçmiş sonsuza dek sürer.*

28. Sonsuz geçmişe bakın. Sonsuza dek sürer. Daima mevcut olanın anlamını görün.

29. Sonsuz geçmişe bakın ve sonsuz geçmişin bir *başlangıcının olmadığını* görün.

30. Sonsuz geçmişe bakın ve *sonunun olmadığını* görün.

31. Kavrayın: *Sonsuz geçmişin sonu yoktur.*

32. Sonsuz geçmişe bakın ve görün: *Sonsuz geçmiş daima devam eder ve asla sona ermez.*

33. Şu andaki zamana geri gelin.

34. Zamanda ileri yolculuk ettiğinizi hayal edin.

35. Geleceğe doğru yüz milyar yıl yolculuk edin.

36. Şimdi geleceğe yüz milyar yıl daha yolculuk edin.

37. Dünyanın geleceğinde o kadar ilerlediniz ki artık güneş yok.

38. Geleceğe doğru yüz trilyon yıl daha yolculuk edin.

39. Geleceğe doğru sekiz yüz trilyon yıl yolculuk ettiğinizi hayal edin.

40. Şimdi geleceğe doğru sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

41. Şimdi geleceğe doğru bir başka sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

42. Sekiz yüz trilyon yılı, bir saniyede kat ettiğinizi hayal edin.

43. Şu anda yaşadığınız zamanda var olanların hiçbirinin olmadığı yerdesiniz.

44. Dünyada yaşarken o zaman var olan yıldızlar ve gezegenler yok.

45. Dünyada yaşarken çok önemli olduğunu düşündüğünüz hiçbir şeyin şu anda önemi yok.

46. Geçmişte düşündüğünüz tüm sorunların bir öneminin olmadığını hayal edin.

47. Dünyada yaşarken önemli zannettiğiniz sorunlara bakın, artık hiç bir önemleri yok. O sorunların bir öneminin olduğunu hayal etmiştiniz.

48. Gerçek değeri ve önemi olan şey sonsuzdur.

49. Sonsuz hayat olan sonsuz daimi iç uzay-farkındalık ne olduğunuz ve her zaman ne olmuş olduğunuzdur. Bu, tüm gerçek önemin, Hakikat'in, anlamın, mükemmel güvenliğin, sevginin ve mutluluğun olduğu yerdir.

50. Şimdi bir başka sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

51. Sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk edin.

52. Geleceğe ne kadar yolculuk ettiğinizin bir öneminin olmadığını anlayın. Sonsuz geleceğe hiç yaklaşamayacaksınız. Çünkü sonsuz gelecek sonsuza dek uzanır.

53. Sekiz yüz trilyon yıl daha geleceğe yolculuk ettiğinizi düşünün.

54. Şimdi geleceğe sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk ettiğinizi düşünün.

55. Geleceğe doğru ne kadar yol kat ettiğinizin bir öneminin olmadığını anlayın. Saniyede yüz trilyon yıl

yol kat etseniz bile, asla sonsuz geleceğe yaklaşamayacaksınız. Çünkü sonsuz gelecek sonsuza dek sürer.

56. Şimdi sonsuz geleceğe bakın ve daimi olduğunu görün.

57. Nesneler uzayda gelirler ve giderler. Yine de uzay sonsuzdur.

58. Sonsuz geleceğin anlamını farkedin.

59. Sonsuz geleceğin *sonsuza dek devam edeceğini* görün.

60. Sonsuz geleceğin sonsuza dek süreceğini görün ve daima olacak olanın anlamını kavrayın.

61. Sonsuz geleceğe bakın ve sonunun olmadığını görün.

62. Görün: Sonsuz geleceğin sonu yok.

63. Sonsuz geleceği görün. Sonsuz gelecek, sonsuza dek sürecek. Asla sona ermeyecek.

64. Siz ise asla sona ermeyecek olan sonsuz daimi uzay-farkındalığısınız.

65. Sonsuz yaşamın güzelliğini görün.

66. Şimdiki zamana geri dönün ve yaşamınızın her anını özünüzde gerçekten kim olduğunuzun Doğrudan Deneyimi'nin kavrayışına adayın.

67. Günlük yaşamınızda sizi ayrımlara, aldatmacalara ve geçici olan şeylere sürükleyen, zamanınızı çalan aktivitelere götüren hilekâra, egoya izin vermeyin. Çünkü geçici olan anlamsızdır, yararsızdır ve acıya sürükler.

68. Sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı aracın uygulanması için maksimum zamanı yaratmak için tüm ayrımları, aldatmacaları, eğlenceyi ve diğer gereksiz aktiviteleri bırakın.

69. Asla zamanınızı ziyan etmeyin.

70. Tek bir saniyenizi bile ziyan etmeyin.

71. Doğrudan Deneyim'de Sonsuz Yaşam'ınızı keşfedin.

72. Var oluşunuzun özünde gerçekten kim olduğunuzu görün.

73. Farkındalığınızın özünde kim olduğunuzu görün.

74. Farkındalığınızın özü sonsuz ve daimidir.

75. Bilinç okyanusundaki bir dalga, onu okyanustan ayıran bir çizginin olduğunu hayal eder.

76. Bir gün dalga, derine dalarak bu varsayıma meydan okur.

77. Dalga, onu okyanustan ayıran bir çizginin olmadığını keşfeder.

78. Dalga, dalgaların olmadığını keşfeder. Sadece okyanus vardır.

79. Siz sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluksunuz.

80. Doğrudan Deneyim'le kim olduğunuzu kavrayın.

81. Hilekâr özünüzün sonunu getirin.

82. Doğrudan Deneyim'de gerçek Öz'ünüzü keşfedin.

On birinci Bölüm'e geçmeden önce, Onuncu Bölüm'ü en az üç kez ağır ağır okuyun.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

SONSUZ UZAY YÖNTEMİ

1. İnsanlar Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygularken, genelde farkındalığın kafalarında olduğunu algılamaya meyillidirler.

2. Sizin farkındalığınız kafanızda değildir.

3. Farkındalığınız sonsuzdur.

4. Sonsuz Uzay Yöntemi, farkındalığın kafanızdaki bir şey olduğu algısını ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

5. Sonsuz Uzay Yöntemi, uzayın sonsuz doğasının hissini yaratmaya yardımcı olur.

6. Sonsuz Uzay Yöntemi birincil yöntem değil, ikincil yöntemdir. Bu nedenle Sonsuz Uzay Yöntemi her ay birden fazla uygulanmalıdır.

7. Sonsuz Uzay Yöntemi'ni herhangi bir pozisyonda uygulayabilirsiniz. Bu nedenle, ilk kez uyguladığınız zaman ışıkları söndürerek yatağınızda uzanarak uygulamaya çalışın.

8. Kişisel kullanımınız için talimatları kaydedebilirsiniz. Kayıt yaparken her cümle arasında bir dakika ara verin.

SONSUZ UZAY YÖNTEMİ

UYGULAMA TALİMATLARI

(9 – 84)

9. Gözlerinizi kapayın.

10. Uzayın dışına, tek bir yönde, tek bir doğrultuda yolculuk ettiğinizi hayal edin.

11. Uzayın dışına, sekiz yüz trilyon kilometre yolculuk ettiğinizi hayal edin.

12. Aynı doğrultuda, aynı yönde devam edin ve bir başka sekiz yüz trilyon kilometre daha gidin.

13. Şimdi uzayda bir başka sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

14. Aynı yönde bir başka sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

15. Saniyede yüz bin kilometre hızla yolculuk ettiğinizi hayal edin. O hızda, aynı yönde, aynı doğrultuda sekiz yüz trilyon yıl daha yolculuk ettiğinizi düşünün.

16. Bir başka sekiz yüz trilyon yıl daya yolculuk edin. Aynı yönde, saniyede yüz bin kilometre hızla.

17. Ne kadar hızlı yolculuk ettiğinizin bir önemi yok. Ne kadar uzun zaman yolculuk ettiğinizin bir önemi yok. Asla sonsuz uzaya yaklaşamazsınız. Çünkü sonsuz uzay asla sona ermez.

18. Şimdi aynı yönde, aynı doğrultuda sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk edin.

19. Şimdi aynı yönde, aynı doğrultuda bir sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

20. Şimdi aynı yönde, aynı doğrultuda bir sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk edin.

21. Aynı doğrultuda ileri bakın ve şimdi görün: *Sonsuz uzay asla sona ermez.*

22. Aynı doğrultuda ileri bakın ve şimdi görün:

Uzay asla sona ermez.

23. Aynı doğrultuda, aynı yönde sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk edin.

24. Aynı yönde sekiz yüz trilyon kilometre daha yolculuk ettiğinizi hayal edin.

25. Aynı doğrultuda ileri bakın ve görün: Uzay sonsuza uzanır ve asla sona ermez.

26. Aynı doğrultuda sonsuza yolculuk ediyor olsanız bile asla sona yaklaşamayacağınızı görün. Çünkü uzay asla sona ermez.

27. Aynı doğrultuya bakın ve sonsuz uzayı görün.

28. Aynı yöne bakın ve görün: Uzay sonsuza uzanır ve orada son yoktur.

29. Anlayın: Uzay tüm yönlerde asla sona ermez.

30. Sonsuz uzay sizin farkındalığınızdır.

31. Sonsuz uzay sonsuz sevgidir.

32. Sonsuz uzay, sonsuz yaşamdır.

33. Sonsuz uzayın sonsuz özgürlüğünü görün.

34. Görün: Sonsuz uzay her şeye açıktır.

35. Hayal ettiğiniz sınır ya da duvar neyse, sınırın diğer ucunda sonsuz uzay var.

36. Bir çember hayal ediyorsanız, daima daha büyük bir çember vardır. Ve çemberin dışında daima sonsuz uzay vardır.

37. Şimdi dünyaya geri dönün.

38. Dışarıda sandalyede oturduğunuzu hayal edin.

39. Bedeninizdeki atomlarda uzay vardır.

40. Bedeninizdeki atomlar arasında uzay vardır.

41. Bedeninizdeki moleküllerde uzay vardır.

42. Bedeninizdeki moleküller arasında uzay vardır.

43. Bedeninizdeki hücrelerde uzay vardır.

44. Bedeninizdeki hücreler arasında uzay vardır.

45. Bedeniniz uzaydır.

46. Atomlardaki, moleküllerdeki ve bedeninizde

yer alan hücrelerdeki ve aralarındaki uzay, atmosferdeki uzaya dokunur.

47. Atmosferdeki uzay, dış uzaya dokunur.

48. Hayal edilen sınırlar da uzaydır.

49. Dünya ve dünyadaki her şey uzaydır.

50. Evrendeki tüm gezegenler ve yıldızlar uzaydır.

51. Sadece tek bir uzay vardır.

52. Uzay, yaşamın kaynağıdır.

53. Uzay canlıdır.

54. Tek sonsuz uzay.

55. Tek sonsuz Sevgi.

56. Siz o sonsuz Sevgi'siniz.

57. Tek sonsuz-daimi-uzay-farkındalık-sevgi-mutluluk.

58. Siz o tek sonsuz-daimi-uzay-farkındalık-sevgi-mutluluksunuz.

59. Tek sonsuz-daimi-uzay-farkındalık-sevgi-mutluluk vardır.

60. Tüm sınırlar hayal edilir.

61. Gerçek sınırlar yoktur.

62. Gerçekte, sadece sonsuz ebedi uzay özgürlüğü vardır.

63. Günlük yaşamınızda zaman zaman, nesneler yerine uzaya odaklanın.

64. Nesnelerin içindeki uzay, nesnelerin dışındaki uzay ve hayal edilen sınırdaki uzay.

65. Asla uzayın sadece bir hiç olduğunu hayal etmeyin.

66. Uzay, gerçekten değerli olandır.

67. Uzay, sonsuz yaşam-farkındalığıdır.

68. Uzay, sonsuz Sevgi'dir.

69. Tek varoluş, tek uzay, tek sonsuz Sevgi.

70. Uzay, uzayı uzaya yansıtır.

71. Uzaya dikkati odaklamak, dikkati sonsuz öz-

gürlüğe odaklamaktır.

72. Uzaya dikkati odaklamak, dikkati sonsuz Sevgi'ye odaklamaktır.

73. Farkındalık uzaydır.

74. Tüm sınırlar hayal edilir, sınırların hepsi hayal ürünüdür.

75. Tüm sınırlar bir aldatmacanın ürünüdür.

76. Tüm sınırlar bir tür hayaldir.

77. Uyanmak mümkündür.

78. Sonsuz-daimi-uzay-farkındalık-sevgi-mutluluğun Hakikat'ine uyanabilirsiniz.

79. Mükemmel huzura uyanabilirsiniz.

80. Uyanabilir ve sonsuz-yaşam-sevgi-farkındalık-sevinçte hep varolduğunuzu keşfedebilirsiniz.

81. Uyanabilir ve daima sonsuz-yaşam-sevgi-farkındalık-sevinçte varolacağınızı keşfedebilirsiniz.

82. Dünyada, bir bedende yaşayan ve düşünen bir canlı olduğunuzu hayal etme alışkanlığınızdan dolayı, uyanmak; doğrudan deneyimi içeren ruhsal uygulama-

da çok daha fazla zaman harcamayı gerektirir.

83. Dünyada, bir bedende yaşayan ve sadece düşünceler, duygular, arzular, hayaller üreten bir canlı değilsiniz.

84. Siz, sonsuz-daimi-uzay-farkındalık-sevgi-sevinçsiniz.

On ikinci Bölüm'e geçmeden önce, On birinci Bölüm'ü en az üç kez yavaş bir şekilde okuyun.

ON İKİNCİ BÖLÜM

HER ŞEYİ SEVME YÖNTEMİ

1. Önceki bölümlerde tanımlanan tüm yöntemlerin başka hiçbir şeyle uğraşmadan uygulanması gerekir.

2. Şöyle bir soru akla gelebilir: "Kişi diğer aktivitelerde bulunurken uygulanabilecek en etkili yöntem nedir?"

3. Her şeyi Sevme Yöntemi, başka bir aktiviteyle de uğraşırken uygulanabilecek en etkili yöntemdir.

4. Her şeyi Sevme Yöntemi her türlü aktivite süresince her gün uygulanabilir.

HER ŞEYİ SEVME YÖNTEMİ İÇİN UYGULAMA TALİMATLARI

(5 -32)

5. Her şeyi Sevme Yöntemi aşağıdaki gibi özetlenebilir: Algıladığınız her şeyi sevin, tam olarak olduğu şekliyle. Deneyimlediğiniz her şeyi, olduğu gibi sevin.

6. Sahip olduğunuz tüm düşünceleri, olduğu gibi sevin.

7. İyi olan tüm düşüncelerinizi, olduğu gibi sevin.

8. Kötü olduğunu düşündüğünüz düşüncelerinizi, olduğu gibi sevin.

9. Tüm duygularınızı, olduğu gibi sevin.

10. Kendinizi mutlu hissederseniz, mutluluğunuzu olduğu gibi sevin.

11. Kendinizi üzgün hissederseniz, üzüntünüzü olduğu gibi sevin.

12. Kendinizi cesur hissederseniz, cesaretinizi olduğu gibi sevin.

13. Kendinizi korkmuş hissederseniz, korkunuzu olduğu gibi sevin.

14. Sevgi hissederseniz, sevginizi olduğu gibi sevin.

15. Kızgınlık hissederseniz, kızgınlık hissinizi olduğu gibi sevin.

16. Bedeninizi olduğu gibi sevin.

17. Gördüğünüz nesneleri oldukları gibi sevin.

18. Gördüğünüz insanları oldukları gibi sevin.

19. Hareketlerinizi olduğu gibi sevin.

20. Hissettiğiniz, düşündüğünüz, söylediğiniz ya da yaptığınız her şeyi olduğu gibi sevin.

21. Gördüğünüz, tattığınız, dokunduğunuz, kokladığınız ya da duyduğunuz her şeyi olduğu gibi sevin.

22. Diğer insanların yaptığı, hissettiği, düşündüğü ya da söylediği her şeyi olduğu gibi sevin.

23. Biri size güzel bir şey söylerse, o kişinin söylediği şeyi olduğu gibi sevin.

24. Biri size kötü bir şey söylerse, o kişinin söylediği şeyi olduğu gibi sevin.

25. Biri size "Şimdiye kadar tanıdığım en hoş insansın" derse, kişinin söylediğini olduğu gibi sevin.

26. Biri size "Şimdiye kadar tanıdığım en iğrenç

insansın" derse, kişinin söylediğini olduğu gibi sevin.

27. Gün boyunca hoş bir şey olursa, olan ne ise onu olduğu gibi sevin.

28. Gün boyunca korkunç bir şey olursa, olan ne ise onu olduğu gibi sevin.

29. Olan Her Şey'i olduğu gibi sevin.

30. Her aktiviteyi olduğu gibi sevin.

31. Her deneyimi olduğu gibi sevin.

32. Her Şey'i olduğu gibi sevin.

HER ŞEY'İ SEVME YÖNTEMİYLE İLGİLİ DAHA FAZLA AÇIKLAMA

33. "Sevgi" kelimesini nasıl uygulayacağınızı anlamadıysanız, bu kelimenin yerine "duygusal olarak izin verme" ifadesini koyabilirsiniz.

34. Bir ay boyunca her gün uygulama yaptıktan sonra, "duygusal olarak izin verme" ifadesini uygulama talimatlarında "sevgi" kelimesi yerine koyabilirsiniz.

35. Bir ay boyunca her gün pratik yaptıktan ve "duygusal olarak izin verme" ifadesini kullandıktan sonra, talimatlardaki orijinal ifadeye geri dönebilir, "sevgi" kelimesini kullanabilir ve sonra da "sevgi" kelimesini kullanmaya devam edebilirsiniz.

36. Her Şey'i Sevme Yöntemi sadece duygulara hitap eder.

37. Dış davranışlarda değişimin olmasına gerek yok.

38. Mesela, bir vazo düşerse, onu normalde yakalamaya, tutmaya çalışırsanız, Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uygularken de vazoyu tutmayı denersiniz.

39. Düşme eylemini sevdiğiniz için vazonun düşmesine izin vermezsiniz. Düşme eylemini ve vazoyu yakalamaya çalışma eylemini de sevebilirsiniz.

40. Biri size yumruk atmaya teşebbüs etse normalde başınızı kaçırırsınız. Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uygularken de eğilirsiniz.

41. Birinin size yumruk atma çabasını sevmek demek sizin eğilmeyeceğiniz anlamına gelmez.

42. Yumruklanmaktan kaçınmak için eğilme eylemini de seversiniz.

43. Her Şey'i Sevme Yöntemi duygusal kabulleniştir.

44. Her Şey'i Sevme Yöntemi, hareketleri değiştirmek değildir.

45. Her Şey'i Sevme Yöntemi herhangi bir beceridir. Ne kadar uygulama yaparsanız, o kadar beceri kazanırsınız.

46. Biri size kötü bir şey söylediğinde ve söylenenden ötürü kendinizi duygusal olarak kötü hissettiğinizde, olumsuz duyguyu olduğu gibi sevin. Kendinizi sevin.

47. Başlangıçta, her şeyi ve her deneyimi tam olarak olduğu gibi sevmeye çabalasanız da, her şeyi ve her deneyimi olduğu gibi sevmekte başarılı olabilir ya da olamayabilirsiniz.

48. Duygusal olarak deneyimleri reddetme alışkanlığını değiştirmek biraz uygulama gerektirir.

49. Sevebildiğiniz kadar sevin.

50. Hergün uygulama yapmaya devam edin, her şeyi ve her deneyimi olduğu gibi sevmeye çalışın.

51. Birkaç ay uygulama yaptıktan sonra, daha fazla deneyimi olduğu gibi sevmekte daha başarılı olursunuz.

52. Bazı insanlar için, tüm deneyimleri sevebilmek yıllar alabilir. Yine de ta başlangıçtan itibaren bu yöntem yarar sağlar. Hayatınızda daha çok sevgi ve enerji vardır. Hayat daha hafif ve daha kolaydır. Bu nedenle, Her Şey'i Sevme Yöntemi'nden hemen büyük bir zirve beklemeyin. Deneyimlerinizi sevmede her gün ne kadar beceri kazanırsanız, her gün o kadar sevgi ve enerji kazanırsınız.

53. Her gün, her şeyi ve her deneyimi olduğu gibi sevmeyi deneyin. Anahtar kelime denemektir. Denemek, yapmak anlamına gelir. Deneyerek nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz. Yaparak nasıl olduğunu öğreneceksiniz. Başarmak biraz zaman alabilir. Bazı insanlar ta en baştan ilk denemelerinde büyük başarı kaydedebilirler. Başkaları ise öncesinde sevilemez görünen şeyi sevebilmede birkaç ay sonra büyük ilerleme kaydedebilir.

54. Her şeyi olduğu gibi sevmek duygusal kabullenmeyi içerir.

55. Duygusal kabullenme değiştirmeyi dilediğiniz bir şeyi değiştirme teşebbüsünüzü engellemez.

56. Değiştirmek istediğiniz şeyi, yine de değiştirirsiniz.

57. Bir şeyi değiştirmek için her ne yapmanız gerekirse, Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uygularken de

aynı şeyi yaparsınız.

58. Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uygularken olumsuz bir duygunuz varsa, olumsuz duyguyu seversiniz. O olumsuz duyguyu değiştirebilir ya da değiştirmeyebilirsiniz.

59. Olumsuz duyguyu sevmek, olumsuz duyguyu değiştirmese bile, olumsuz duyguyu ve olumsuz duyguyu yaratan deneyimleri oldukları gibi sevmeye devam edin. Her gün, olumsuz duyguları oldukları gibi sevmede başarı kazanmaya devam edin. Sonunda olumsuz duyguları sevgiye çevirmeye başlayacaksınız.

60. Bu yöntemde, günlük aktivitelerinizde içe bakmamalısınız.

61. Günlük aktivitelerinizde dışarı bakmalısınız.

62. Başka bir deyişle, günlük aktivitelerinizde yaptığınız şeye dikkat etmek önemlidir.

63. Her Şey'i Sevme Yöntemi içeri bakmak değildir.

64. Hataları ve sorunları en aza indirmek için günlük aktiviteleriniz süresince dikkat etmek önemlidir.

65. Günlük aktivitelerinizde, içeri bakmaya çalı-

şırsanız, aktiviteleriniz pürüzsüz bir şekilde ilerlemez.

66. Mesela, diş fırçanıza diş macunu sıkayım derken diş fırçanıza şampuan ya da tıraş köpüğü sıkabilirsiniz. Çünkü dikkatiniz dışla iç arasında ayrılır.

67. İyi ki Her Şey'i Sevme Yöntemi içsel dikkat gerektirmiyor.

68. Her Şey'i Sevme Yöntemi fazla düşünce de gerektirmez. Başlangıçta, bu uygulamayı öğrenirken her gün günde birkaç kez "Her deneyimi sev." gibi bir şeyi düşünmeniz gerekebilir.

69. Yine de, çok uygulamadan sonra düşünme hatırlatıcısına ihtiyacınız olmaz. Her Şey'i Sevme Yöntemi yeni hissetme alışkanlığıdır. Uygulama histir, düşünme eylemi değil. Çünkü uygulama çok az düşünce gerektirir ya da hiç gerektirmez. Bu, İç'e-bakma yöntemi değildir. Tüm günlük aktiviteleriniz esnasında uygulanabilir.

70. Her Şey'i Sevme Yöntemi algıladığınız Her Şey'i sevme alışkanlığını geliştirmenin bir yoludur.

71. Başlangıçta, tüm aktiviteleriniz boyunca "duygusal direncin olmamasını" uygulamayı deneyebilirsiniz.

72. Eylemsel olarak, direnmek istediğiniz her şeye direnebilirsiniz.

73. Eylemsel olarak normalde bir şeye direnecekseniz, Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uygularken de ona direnmeye devam edeceksiniz. Fakat duygusal direnci bırakmalısınız.

74. Duygusal olarak direnmemenin yaptıklarınızla, aktivitelerinizle ve davranışlarınızla alakası yoktur.

75. Hareketlerinizle, aktivitelerinizle ve davranışlarınızla dilediğiniz sürece direnebilirsiniz.

76. Eylemsel olarak direnirken, Her Şey'i Sevme Yöntemi'ni uyguladığınızda duygusal olarak direnmezsiniz.

77. Tam olarak her deneyiminizi sevmek yaşamı çok daha kolay kılar.

78. Tam olarak her deneyimi olduğu gibi sevmek eskiden ziyan edilen enerjiyi özgürleştirir.

79. Tam olarak her deneyimi olduğu gibi sevmek hayatınızı mutluluk saçan sevgi dolu bir yaşam haline getirir ve sizi dönüştürür.

80. Bu nedenle, Her Şey'i Sevme Yöntemi; haya-

tınızı enerjiyle, kolaylıkla, sevgiyle ve sevinçle doldurabilir.

On üçüncü Bölüm'e geçmeden önce, On ikinci Bölüm'ü en az üç kez olabildiğince yavaş bir şekilde okuyun.

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HATIRLATICILAR

1. Beşinci ve On üçüncü Bölüm'ü, çok yoğun Özgürleşme arzusu uyanana kadar her gün okuyun.

2. Maksimum ruhsal uygulama zamanını yaratmak için tüm gereksiz aktiviteleri bıraktığınızda, çok yoğun Özgürleşme arzusunun içinizde uyandığını kesinlikle bileceksiniz.

3. Her gün ruhsal uygulamanızı yapmazsanız, sonunda hayatınız acıyla dolacaktır.

4. Her gün ruhsal uygulamanızı yapmazsanız, sonunda, er ya da geç, bir ya da binlerce türde acıyı deneyimleyeceksiniz.

5. Ruhsal uygulamanızı her gün yapmazsanız, doğum ve ölüm döngüsüne yakalanmaya devam edeceksiniz. Ve bu döngüde her türlü acı formunu deneyimleyeceksiniz.

6. Ruhsal uygulamanızı her gün yapmazsanız, ölümü, hastalıkları, şiddeti ve binlerce acı türünü deneyimleyeceksiniz.

7. Tüm gereksiz aktiviteleri bırakarak ayırdığınız maksimum zamanda her gün ruhsal uygulamanızı yaparsanız, sonunda her türlü acı sona erecek ve Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'ta yaşayacaksınız.

8. Ruhsal uygulamanın amacı öldükten sonra değil aksine bu hayatta sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluğu deneyimlemektir.

9. Tüm geciktirmeler ve sonraya ertelemeler egonun hileleridir.

10. Tüm aldatmacalar hilekâr özün hileleridir.

11. Tüm ayrımlar, özmüş gibi davranan sahtekârın hileleridir.

12. Sizi ruhsal uygulamadan uzaklaştıran her düşünce hilekâr tarafından yaratılmış bir hiledir.

13. Günlük aktivitelerinize bakın ve gereksiz olanların hepsini bırakın. Böylece günlük ruhsal uygulama için mümkün olduğunca zaman yaratırsınız.

14. Her gün beslenmek ve banyo yapmak gereklidir.

15. Bazı insanların geçinmek için çalışmaları elbette gereklidir.

16. Eğlence gerekli değildir.

17. Ruhsal uygulamanızın, sonsuz-daimi-farkındalık-sevgi-mutluluğa giden en hızlı ve en doğrudan araç olduğundan emin olun.

18. SEÇENEK A'yı (19 – 21) seçebilirsiniz, böylece:

19. Acı çekmeden Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk.

20. Sonsuz ve kesin mükemmellik içeren Sevgi-Mutluluk.

21. Sonsuz olarak gerçek Öz'ünüzü bilmek ve bununla yaşamak.

22. Ya da SEÇENEK B (23 – 26):

23. Binlerce tür acı, hüzün, şiddet, hastalık, ölüm; tekrar ve tekrar.

24. Hilekâr özü bilmenize rağmen onunla yaşamak.

25. Yanlış özü (düşünce) yaşamak.

26. Öz'ünüzmüş gibi davranan bir parazitle yaşamak.

27. SEÇENEK A'yı seçin.

28. Her gün ruhsal uygulamanızı yaparsanız, SEÇENEK A'yı seçmiş olursunuz.

29. Her gün ruhsal uygulamanızı yapmazsanız, SEÇENEK B'yi seçmiş olursunuz.

30. On üçüncü Bölüm'ü her gün okuyun.

31. Öz'ünüzmüş gibi davranan egonuz çok sahtekârdır ve insanları ruhsal uygulamadan uzaklaştırmaya çalışır.

32. Her gün On üçüncü Bölüm'ü okumak egonun hilelerine karşı yaptığınız mücadelenizde size yardımcı olur.

33. Her gün aktivitelerinize bakın ve gerçekten gerekli olmayanları bırakın.

34. Ruhsal uygulama için her gün mümkün olduğunca çok zaman ayırın.

35. Her gün ruhsal uygulamanızı yapın.

36. Her gün bir SEÇENEĞİNİZ var.

37. Dünün seçeneklerini değiştiremezsiniz. Bu nedenle dünün seçeneklerinden dolayı kaygı duymayın.

38. Yapabileceğiniz şey: **Her gün ruhsal uygulamanızı yapmaktır**.

39. Çok yoğun Özgürlük arzusu uyanmadan önce; yalancı öz, egoyu destekleyecek bir uygulamaya sizi sürükleyecektir.

40. Çok yoğun Özgürlük arzusu uyandıktan sonra, Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'a giden en hızlı araç olan ruhsal uygulamaya geçeceksiniz.

41. Çok yoğun Özgürlük arzusu uyandıktan sonra, egonun geçmişteki ezoterik ve sıradan tüm ruhsal ve dini öğretileri nasıl kirlettiğini görebileceksiniz.

42. Beşinci ve On üçüncü Bölüm'ü her gün okumak çok yoğun Özgürlük arzusunu uyandırmak için yeterli olabilir.

43. Kendine karşı dürüst olmak, çok yoğun Özgürlük arzusunu uyandırmak için yardımcı olur.

44. Egonun sizi ruhsal uygulamadan saptırıp ayrımlara, gecikmelere, aldatmacalara, ertelemelere, gereksiz aktivitelere ve eğlenceye götürdüğünü izleyin. **Egonun savaşı kazanmasına izin vermeyin**.

45. Zaman değerlidir ve insanın yaşam süresi çok kısadır. Bu hayatınızda sonsuz mutluluğa giden en doğrudan ve en hızlı araç bu kitapta size gösterilmiştir. Yüz milyonlarca hayat, siz bu fırsatı değerlendirmeden geçebilir. Her saniyenize değer verin. Bir saniyenizi bile ziyan etmeyin.

46. Geçici ve bu nedenle de yararsız olan aktivitelerle zamanınızı ziyan etmeyin.

47. Her aktivitede "Bu beni nereye götürebilir ve bu bana ne sağlar?" diye sorun.

48. Her aktiviteyi "Bu beni sonsuz mutluluğa götürebilir mi, yoksa geçici olana mı götürür?" diye sorgulayın.

49. Şu anda okuduğunuz kitaptaki öğretileri destekleyen geçmişin ruhsal öğretilerinden binlerce ifade ve bilgi vardır.

50. Yine de uygulamada harcadığınız zaman okumaya harcadığınız zamandan çok daha yararlıdır.

51. Bu nedenle, uygulama yapmaya istekliyseniz uygulama yapın.

52. Uygulama yapmaya istekli değilseniz ve yüzlerce kez Beşinci ve On üçüncü Bölüm'ü okumuş olmanıza rağmen Özgürleşme arzunuz uyanmadıysa, o

zaman diğer yazarların kitaplarını ya da birkaç ifadelerini okuyabilirsiniz. En güçlü ruhsal öğretileri nerede okuyacağınızla ilgili tavsiyeler için, bu kitabın ileridekı ciltlerine bakın ya da bu web sitelerini ziyaret edin: www.seeseer.com , www.thefreedomreligion.com

53. Sonsuz-daimi-**varoluş-varolma-yaşamın** Doğrudan Deneyimi'ni seçin. Şimdi ve burada, bu hayatta. Bunu yaşamınızda ilk önceliğiniz olarak belirleyin. Tüm hayatınızı ruhsal uygulama üzerinde merkezlendirin.

54. Sonsuz-daimi-**farkındalığın** Doğrudan Deneyimi'ni seçin. Şimdi ve burada, bu hayatınızda. Bunu hayatınızdaki ilk öncelik olarak belirleyin. Tüm hayatınızı ruhsal uygulamanızda merkezlendirin.

55. Sonsuz-daimi-**mutluluğun** Doğrudan Deneyimi'ni seçin. Şimdi ve burada, bu hayatınızda. Bunu hayatınızdaki ilk öncelik olarak belirleyin. Tüm hayatınızı ruhsal uygulamanızda merkezlendirin.

56. Sonsuz-daimi-**sevginin** Doğrudan Deneyimi'ni seçin. Şimdi ve burada, bu hayatınızda. Bunu hayatınızdaki ilk öncelik olarak belirleyin. Tüm hayatınızı ruhsal uygulamanızda merkezlendirin.

57. Tüm gereksiz aktiviteleri bıraktıktan sonra ve boş zamanınızı Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yön-

temi için kullandığınızda, bu kitabı ya da başka ruhsal kitapları okumanıza gerek yoktur. Bu aşamada bu kitap da dahil olmak üzere tüm ruhsal kitapları okumayı bırakmak daha iyi olacaktır.

58. Bir noktada zamanınızı gereksiz bir şeye kullandığınızı fark ederseniz, o zaman Beşinci ve On üçüncü Bölüm'ü gereksiz tüm aktiviteleri bırakıncaya ve boş zamanınızı sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı aracı uygulamak için kullanana kadar her gün okuyabilirsiniz.

59. Birkaç ay boyunca her gün Beşinci ve On üçüncü Bölüm'ü okumak tüm gereksiz aktivitelerden kurtulup boş zamanınızı ruhsal uygulamaya ayırmanızı sağlamazsa, o zaman tüm kitabı çok yavaş bir şekilde tekrar baştan okuyun. Giriş'ten başlayın, Birinci Bölüm'e geçin ve böyle devam edin.

60. Tüm gereksiz aktiviteleri bıraktıktan ve boş zamanınızı ruhsal uygulamaya ayırdıktan sonra Gerçek Deneyim'i tattığınız için, hiç bir ifade ve kitap sizi doyurmayacaktır.

DOĞRUDAN DENEYİM YOLU'NUN ÖZETİ

61. Tüm gereksiz aktiviteleri bıraktığınız ve boş zamanınızı Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ne ayırdığınız aşamaya geldikten sonra, bu kitaptaki öğretiler aşağıdaki gibi özetlenebilir (62 – 65):

62. *Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi'ni uygulamak için daha fazla zaman yaratmak amacıyla tüm gereksiz aktiviteleri bırakın.*

63. *Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde uygulama yapmak en iyisidir. Başka hiçbir şey yapmadan, sadece uygulama için zaman ayırın.*

64. *Uygulama tanımlarından birini seçin ve bu tanıma göre uygulama yapın.*

65. *Örneğin, Tanım G: "Gözlerinizi kapatın. Farkındalığınızı gözlemleyin. Düşünceler varsa, dikkatinizi düşüncelerden çevirin ve farkındalığınızı gözlemlemeye devam edin."*

66. Yukarıdaki örnekte (62 – 65), yol ve öğreti elli dokuz kelimeyle özetlenmiştir.

67. Amaç şudur: Bu gerçekten çok kolay bir yol-

dur ve kitap çoğunlukla tüm gereksiz aktiviteleri bırakıp uygulama için maksimum zamanı yaratma noktasına gelmeniz amacıyla yazılmıştır.

68. Bu noktaya geldiniz mi, elli dokuz kelime, eksik veya fazla, çok basit bir şekilde özetlenebilir, yolun ve öğretinin anlaşılması kolaydır.

69. Tüm gereksiz aktiviteleri bırakıp da sonsuz mutluluk için en doğrudan ve en hızlı aracı uygulama amacıyla bol miktarda zaman ayırma noktasına gelmemiş olanlar için, **bu kitabı özetlemek büyük bir hata olurdu**.

70. Bu kitap, Giriş'ten On üçüncü Bölüm'e kadar eşsiz ve adım adım bir formül içermektedir.

71. Hilekârın detaylı tanımından, hilekârın nasıl ortaya çıktığını bilmeye, hilekâr ve gerçek Öz arasındaki farkı görmeye, hilekârın hilelerini anlamaya, gerçekte temeli olmayan düşünceyi görmek için kullanılan tüm yöntemlere, çok yoğun özgürleşme arzusunun uyanışının önemine kadar pek çok şey... Çok yoğun özgürleşme arzusunu uyandırma yöntemleri, Farkındalığı İzleme Farkındalığı Yöntemi, Serbest Bırakma Yöntemi, Sonsuzluk Yöntemi, Sonsuz Uzay Yöntemi ve Her Şey'i Sevme Yöntemi'ne kadar tüm adımlar çoğu insan için önemlidir.

72. 71. maddede bahsedilen on bir adımı kullan-

mak için bu kitaptaki öğretileri özetlemek büyük bir hata olurdu. Çünkü bu kitabı eşsiz kılan ve son derece değerli katkıları olan birçok gerekliliği kişi es geçebilir.

73. Açamadığınız yeni bir kilitte, yeni olan şey kadrandaki rakamlar değildir. Yeni olan, kilidi açan şey, rakamların kombinasyonudur.

74. Bu kitabı eşsiz kılan şey, bu sayfaya kadar adım adım anlatılan bu özel formül ya da reçetedir.

75. Bu kitabın içindeki bilgilerin çoğundan geçmişteki ruhsal öğretilerde bahsedilmiştir. Ama geçmişteki bu öğretiler birçok önemsiz şeyle karıştırılmıştır. Tüm önemsiz bilgileri kaldırmak ve geride sadece önemlileri bırakmak bu kitabın eşsiz olmasını sağlayan özelliklerden birisidir.

76. Bu kitapta birbirine benzer şeyler bulursanız ve bunlardan bazıları geçmişteki ruhsal kitaplardansa; bu, kitabın yine de geçmişte yazılan tüm ruhsal kitaplardan oldukça farklı olduğu gerçeğini değiştirmez. Bir parçanın bir kitaptan, bir parçanın başka kitaptan olması egodan özgürleşmenin en etkili, en açık formülü değildir.

77. Mesela, çok az sayıdaki ruhsal kitap ego ile gerçek Öz arasındaki farkı detaylı bir şekilde verir. Verenlerin de çok azı hilekârın nasıl ortaya çıktığını anlatır. Bunu anlatanların çok azı da egonun hayali

özünü korumak için kullandığı hileleri tasvir eder. Tasvir edenlerin çok azı, çok yoğun Özgürleşme arzusunun ruhsal arayışta olanların karşılaştığı her türlü soruna çözüm olduğunu belirtir. Egonun kullandığı trilyonlarca hileye değinenlerin çok azı, yoğun Özgürleşme arzusunun uyanış yöntemini adım adım verir. Bunu verenlerin çok azı geçmişteki "ruhsal" öğretilerin ego tarafından çarpıtıldığına ve şimdi bunların egoya hizmet ettiğine değinir. Buna değinenlerin çok azı Sonsuz Mutluluk'a giden En Doğrudan ve En Hızlı aracı tasvir eder.

78. Bu kitapta bin dört yüzden fazla cümle vardır. Bu cümlelerin çoğu, açıkça formülü anlatır. Formül değiştirilirse, verimli olmaktan çıkar. Formülün parçaları geçmişteki öğretilerden bazılarını işaret etmiştir. Formül, geçmişteki ruhsal öğretilerde asla görülmemiştir. Tüm önemsiz şeyleri bırakırken, bu sayfalarda tasvir edilen kesin formülü içeren başka bir kitap yazılmamıştır.

79. Bu kitaptaki On üç bölümde ve bin dört yüzden fazla cümlede öğretilen formülün daha önceden öğretildiğini iddia eden kişi yanlış bir ithamda bulunur. Reçetedekilerden bazıları daha önce öğretildi, bu nedenle hepsi yeni değil. Yeni olan şey bu özel formülün sadece önemli olanları içermesi ve egonun hileleri ile etkilerini açığa çıkarmasıdır.

80. Farkındalık, farkındalığın farkında olmaktır

ifadesiyle birçok şekilde açıklanan farkındalığı izleme farkındalığı yöntemi, geçmişte çok az sayıdaki ruhsal öğretide açıklanmıştır. Aynı öğretiler tarafından görmezden gelinmiş, ego tarafından binlerce önemsiz şeyin arasına gömülmüştür. Tüm önemsiz olanları kaldırmak ve farkındalığı izleme farkındalığını sonsuz mutluluğa götüren en doğrudan ve en hızlı araç olarak ait olduğu yere koymak yeni bir şeydir. Bu, bu formülün tek parçasıdır.

81. Kitapta yapılan tekrarlar kasıtlı bir şekilde yapıldı. Kişinin bilincini kalıcı olarak değiştirmesi için öngörü sağlamakta böylesi çok daha etkilidir. Binlerce sözde "ruhsal" öğretiden toplanacak farklı bilgilerden ve buna rağmen uyuyan bir egoist olarak kalmaktan çok daha iyidir.

82. Basit ve sade bir ruhsal öğretiye karmaşık bir şeyler eklemek, egonun yarattığı bir hiledir.

83. Bu nedenle, sade ve akışkan bir anlatımla sadece önemli olanları dile getirmek bu kitabın amacıdır.

84. Benzer kelimeler, genelde aynı sonucu yaratmaz. Bu kitaptaki önemsiz olanları bırakan ve doğrudan önemli olanlara işaret eden yeni ifadeler çok farklı sonuçlar doğurabilir.

85. Bu kitabın eşsizliğini kavrayanlar için, herkesin bunu anlayabileceğini düşünmek hata olur.

86. Ruhsal olarak olgunlaşmamış ya da zekâdan, sezgiden, içtenlikten ve ince farklılıkları algılama yeteneğinden yoksun olanlar bu kitabın eşsiz ve büyük değerini anlamayacaktır.

87. Ego ruhsal olarak olgunlaşmamış kişilerin bu kitapta açığa çıkarılanı görmesini engelleyecektir. Ego, bu kitaptaki binlerce cümleyi bu kişilerin görüşünden kaçıracaktır. Buradaki eşsiz değeri neden göremediklerine dair başka bahaneler bulacaklardır. Ya da bu kitabı basit ve uygulaması zor olmakla suçlayacaklardır. Yeni Çağ Öğretilerine kapılanlar ise bu kitabın artık geçmişte kalan eski bilgilere takıldığını düşünecek ve sonsuz-daimi-farkındalık-sevginin asla geçmişte kalabilecek bir şey olmadığını gözden kaçıracaklardır.

88. Bu kitap, insanlık için yeni bir başlangıçtır.

89. İnsanlık tarihinde ilk kez, ruhsal bir kitap egonun hilelerini, bu hilelerin uzantılarını, sebeplerini ve çözümlerini egonun kirletmesinden ve önemsiz şeylerden arındırarak detaylı bir şekilde ele almış ve açığa çıkarmıştır.

90. Bu kitap, ruhsal bir devrim yaratmıştır. Başlangıçta, sadece çok az sayıdaki insan bunu görecektir. Yıllar geçtikçe bu sayı artacaktır.

91. Bu kitapta sunulanlar en önemli olanlardır. Daha fazlasına ihtiyacı olduğunu düşünenler için, bu

kitabın ilerideki ciltleri ya da bu kitapta bahsedilen web sitelerinde listelenen kitaplar ihtiyacı karşılayacaktır.

92. Hayatınızın farklı zamanlarında bu kitabı okumak farklı sonuçlar doğurabilir.

93. Bu kitabı çok kereler okumuş olsanız bile eğer ego buradakilerin değerini görmenizi engelliyorsa, o zaman şu andan itibaren kitabı birkaç ay ya da bir yıl boyunca veya Özgürleşme arzunuz artana kadar tekrar okuyun.

94. Sonsuz mutluluğa giden en doğrudan ve en hızlı aracı uygulamak için daha fazla zaman ayırmak adına tüm gereksiz aktivitelerin bırakıldığı noktaya gelenler için, uygulamanıza bir şey eklemeyi seçerseniz, bunun Her Şey'i Sevme Yöntemi olmasını tavsiye ederim.

95. Her Şey'i Sevme Yöntemi hariç kitaptaki tüm yöntemler hiçbir şey yapılmadan uygulanmalıdır.

96. Her Şey'i Sevme Yöntemi başka şeyler yapılırken de uygulanabilir. Bu nedenle, Her Şey'i Sevme Yöntemi uyanmanız ve zamanınızı verimli olarak kullanmanız için harika bir araçtır.

97. Binlerce yıldır insanlar acı, yalan, aldatma, korku, öfke ve şiddet dolu kâbus gibi bir dünyadan

geçtiler. Bu döngüyü durdurmak için, gençliğinizde size öğretilen varsayımlara, fikirlere, inançlara ve kavramlara meydan okuyun ve algılarınıza yeni bir zemin hazırlayın.

98. Bu kitapta sunulanı görmek için şüpheleri askıya almanız önerilmiş olsa da, sonsuza dek askıya almak zorunda değilsiniz.

99. Şüphe, uyanma esnasında çok değerli bir araçtır.

100. Geçmişte ve şimdi varolan tüm dini ve ruhsal öğretilerden şüphe duyarak başlayabilirsiniz.

101. O zaman bilim ve felsefe de dahil olmak üzere tüm alanlarda her türlü insan inancından şüphe duyun.

102. Sonra şüphecinin varlığından, doğruluğundan ve içtenliğinden şüphe duyun. Bulun: *Şüpheci kimdir ya da nedir?*

103. Sonra sonsuz mutluğa giden en doğrudan ve hızlı aracı uygulayın.

104. Sonunda, er ya da geç, Mutlak Sonsuz-Daimi-Farkındalık-Sevgi-Mutluluk'un mükemmelliğini deneyimleyin. Sonra uygulamaya devam edin.

105. Bunun olması için ilgili olmaya başlamalısınız.

106. İnsan geçmişinin yanlış olduğunu görmek için Hakikat'le, Gerçek Olan'la yeterince ilgilenin.

107. Geçmiş düşünceleri, inançları, kavramları ve fikirleri bırakacak kadar Gerçek'le ilgilenin. Sonra yeni bir hayata başlayın.

108. Ego ve hileleri kilittir. Kombinasyon içeren bir kilittir. Bu kilidin kombinasyonu tarihte ilk kez bu kitabın girişinden on üçüncü bölümüne kadar açığa çıkarılmıştır. Kapının diğer tarafında sonsuz Hayat-Sevgi-Mutluluk vardır.

TEŞEKKÜR

Bu kitabın beşinci basımı profesyonel olarak düzeltilmiştir. Bu kitabın daha önceki baskıları böyle değildi. Editör altı yüzden fazla öneride bulunmuştur. Bu önerilerin belki %80'i ya da %90'ı kullanıldı. Yani bu kitapta yüzlerce değişiklik yapıldı. Bazı değişiklikler noktalama işaretlerinden ve dil bilgisinden ibaretti. Diğerleri ise farklı ifadeler kullanmak ve daha net bir hale getirmekle ilgili değişikliklerdi. Düzeltmeyi yapan kişi bu kitaptaki konulara çok aşinaydı ve bunun büyük yardımı oldu. Yüzlerce önerin için R. S. sana teşekkür ederim.

Ego bu kitapta ele alınanların eşsiz değerini bazı okuyucuların görmesini engelleyecektir.

Fakat bu kitapta ele alınanların eşsiz değerini herkesin görmesini engelleyemeyecektir. Bazıları gördü. Bazıları ise gelecekte görecek.

Farkındalığı İzleme Farkındalığı'nı uygulamanın, hayatlarını nasıl değiştirdiğinden bahseden okuyuculara teşekkürler.

Birkaç yıl önce, bu kitap sadece internette bulunabiliyordu. Biri yazara bu kitabın diğer okuduğu yüzlerce ruhsal kitaptan farklı ve yeni olduğunu belirten bir e-posta gönderdi. Bu e-posta için teşekkürler.

Güne Sevgi'yle başlayın; gününüzü Sevgi'yle doldurun, gününüzü Sevgi'yle bitirin. Parlayan-ışıldayan-mükemmel-Sevgi. Ah bu ne güzel bir sevinç! Bu kitabın tüm okuyucularına sahte "özün" sonunu getirmekte ve ebediyen sonsuz-farkındalık-sevgi-mutluluk'la yaşamalarında başarılar dilerim.

Binlerce yıldır insanlar aynı sorunlarla boğuşmaktadır. İnsanlar acı çekmekten, kederden, öfkeden, korkudan, şiddetten, sahtekârlıktan, aldatmadan, yalandan, güvensizlikten muzdarip. Tüm bu sorunların tek bir nedeni var. Çözülemeyen sorunların denizine insanları hapseden bir sır, kayıp bir parça, kötü bir döngü var. Bu sır, bu kayıp parça, bu kötü döngü bu kitapta ele alınıyor. Bu eski insan tuzağını nasıl kıracağınız da bu kitapta ortaya çıkıyor.

Tüm hüzünlerden ve acılardan kurtulmak, bu hayatınızda şimdi ve burada mükemmel sonsuz sevinci deneyimlemek mümkündür. Egonun hilelerini nasıl sona erdireceğiniz bu kitapta öğretilecektir. Bu kitabı eşsiz ve bir o kadar da değerli kılan şey bu özelliğidir. Bu kitap entellektüel bir eğlence olarak yazılmadı. Bu kitap bir teori değil, Doğrudan Deneyim için uygulamalı bir rehberdir. Dönüştürülecek insan bilinci için yeni bir şey tanıtılmalı.

Kimse size bilincin ne olduğunu öğretmedi. Bilmek ve Unutmanın gerçekten ne olduğunu ve nasıl oluştuğunu öğretmedi. Uyku ve uyanıklık nedir? Gözleri açık olmak uyanık olmakla eşdeğer midir? Yoksa bilincin uyanışı farklı bir şey midir?

Farkındalığın en derin aşamasına bu kitapla dalacaksınız. Bu kitap sizi toplumun yüklerinden arındıracak, size bambaşka bir bakış açısı sunacak. Hiç düşünmediğinizi düşünecek, hiç bilmediğiniz şeyleri öğrenecek ve hiç görmediğiniz bir hakikatı göreceksiniz. Şahit olmanın ve bizzat tatmanın ne demek olduğunu farkedeceksiniz.

Bu kitapta yer alan "Farkındalığı İzleyen Farkındalık Yöntemi", "Serbest Bırakma Yöntemi", "Sonsuzluk Yöntemi", "Sonsuz Uzay Yöntemi" ve "Herşeyi Sevme Yöntemi" vasıtasıyla, bilincin bambaşka boyutlarına yolculuk edeceksiniz.

ISBN 978-975-01488-3-5

SAFİR